

F530

OWNER'S MANUAL

BETRIEBSANLEITUNG

MODE D'EMPLOI

MANUALE D'USO

MANUAL DEL USUARIO

HANDLEIDING

BRUKSANVISNING

KÄYTTÖOHJE

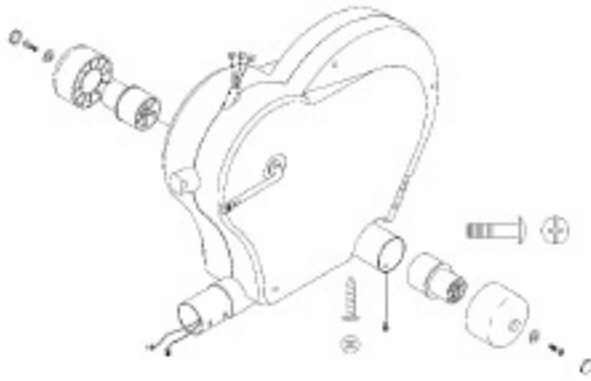


- SERIAL NUMBER • SERIENNUMMER
- NUMERO DE SERIE • NÚMERO DE SERIE
- NUMERO DI SERIE • SERIENNUMMER
- SERIENNUMMER • SARJANUMERO

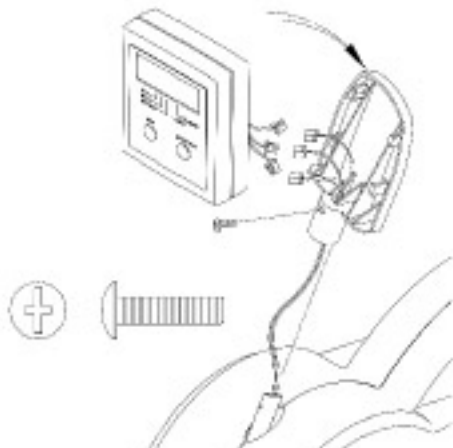
www.tunturi.com

TUNTURI[®]
THE MOTOR – *it's you.*

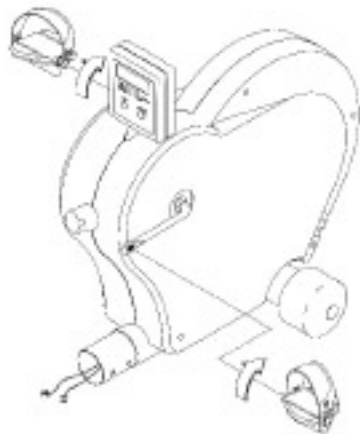
1



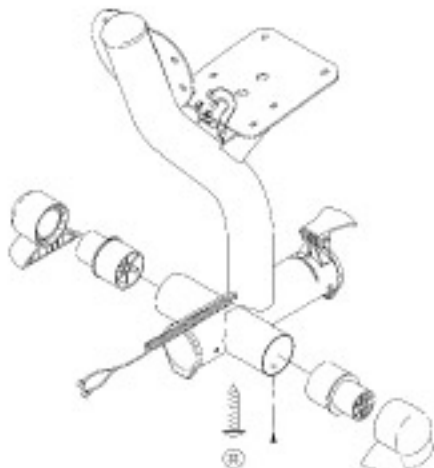
2



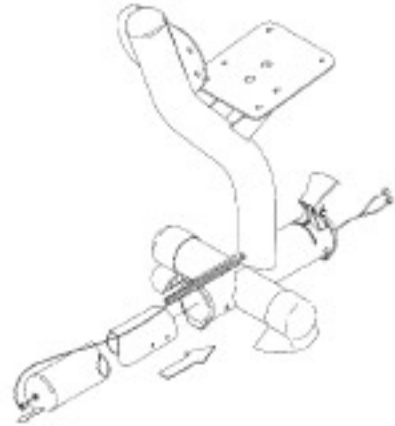
3



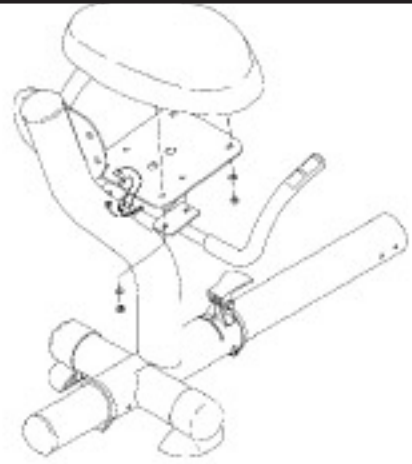
4



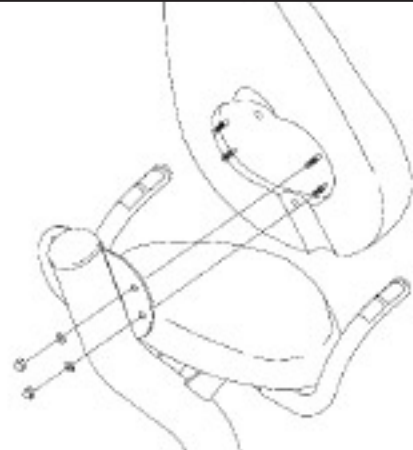
5



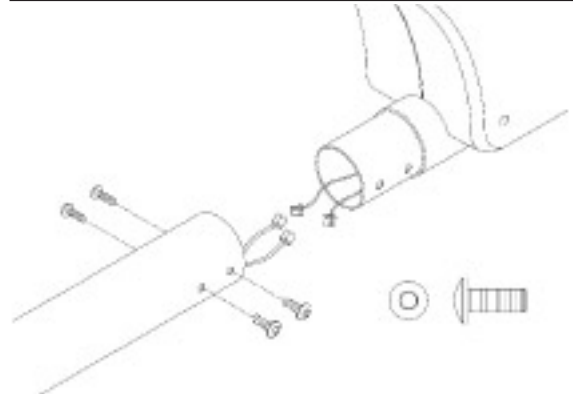
6



7



8



OWNER'S MANUAL F530

INFORMATION AND

WARNINGS

Please read this owner's manual through carefully before assembling, using and servicing the workout cycle! Follow the instructions described in this manual carefully.

The equipment has been designed for home and light commercial use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home (warranty period: 24 months). Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedalling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISING

ENVIRONMENT

- Place the device on a firm, level surface. Place the device on a protective base.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a drafty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- Parents or others responsible for children should note that children's natural playfulness and curiosity may lead to situations and behaviour for which the device is not designed. If children are allowed to use the device, they should be supervised and taught to use the device properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality. The exercise device is not a toy.

- Before you start using the device, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.
- Only one person may use the device at a time.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Do not use the device when the protective covers are not in place.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the meter.
- Do not let the meter come into contact with water. Always dry the surface of the meter, if there are any drops of sweat on it. Use a soft, absorbent cloth. Do not use solvents to clean the meter surface.
- Protect the meter from excess sunlight: it may fade the colors of the meter box and surface membrane.
- Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. The given service instructions must be followed carefully.
- The device is not recommended for persons weighing over 110 kg.

ASSEMBLY

Open the transport package on its side. Take the parts out of the package and make sure the package includes all the following parts:

1. Front frame assembly
2. Seat frame assembly
3. Main beam tube
4. Seat (2 pcs)
5. Handlebar assembly
6. Electronic meter and bracket
7. Transport wheel (2 pcs)
8. Wheel / Foot coupler (4 pcs)
9. Foot (2 pcs)
10. Pedals and straps (2 pcs)
11. Front sleeve
12. Hardware kit (marked with an asterisk * in the spare part list)

If you notice that a part is missing, contact the dealer and give the model, serial number and spare part number (the spare part list is in the back of the manual). The package includes also a silicate bag for absorbing moisture during transportation and storage. Assemble the recumbent cycle as follows (left, right, front and back are as seen from the exercising position):

ASSEMBLY

TRANSPORT WHEELS

FIG. 1

Insert wheel couplers into front frame assembly, secure each with an 4x15 screw. Push wheels onto couplers and secure each with an M6x25 screw and washer. Cover each bolt by pushing a green end cap into hole at the center of each wheel.

METER

FIG. 2

Put two 1.5 V AA batteries into the battery holder at the back of the meter, noting the + and - marks on the bottom of the holder. Remove the wire tying the meter wire on the bracket support tube. Route the meter wire through the meter bracket. Press the meter bracket into the bracket support tube and line up the screw holes between the meter bracket and the bracket support tube. Secure with an M4x15L self-taping screw. Connect the meter wire to the plug on the back side of the meter. Tuck the wire inside the meter and carefully slide the meter onto the meter bracket. **NOTE!** Be careful not to damage the meter wire! Remove the protecting film from the display.

PEDALS

FIG.3

The pedals are distinguished by the markings R and L on their shafts (R = right, L = left). Fasten the right pedal to the right pedal crank turning clockwise and the left pedal to the left pedal crank turning counterclockwise. Fasten the pedal straps. Choose the strap tightness, set the appropriate strap hole on the retainer from below and pull forcibly upward. The pedal straps are adjustable. Especially when the device is new, the fastening of the strap may seem relatively tight.

FEET

FIG.4

Insert a foot coupler into each side of rear frame cross tube. Secure each with a 4x15 screw. Push feet onto couplers.

MAIN BEAM TUBE

FIG. 5

Insure that the seat adjustment lever is in the release (upward) position. Loosen the plastic bushing at the back end of the main beam tube and pull the pulse cable through the main beam tube using the pulling string. Slide the main beam tube through the seat frame assembly tube.

Place the plastic bushing around the pulse cable and push the bushing back to its place in the hole at the back of the main beam tube.

HANDLEBAR AND SEAT CUSHION

FIG.6

Position the handlebar so that it rests on the supports of the seat plate. Connect the cables

coming out of the handle bar and main beam tube. Place the seat cushion on the seat plate, line up the six bolts extending from the bottom of the seat with the six holes on the seat plate. Using two M8 nylock nuts, attach the seat to the seat plate at the two front bolts. Align the four holes of the handlebar with the four bolts of the seat cushion. Secure the handlebar and the bottom seat cushion using four M8 nylock nuts.

SEAT BACK

FIG.7

Install the seat back cushion onto the rear seat bracket using four acorn nuts (closed end nut).

MAIN BEAM TUBE AND

FRONT ASSEMBLY

FIG. 8

Connect the wires from the main beam tube and the front frame assembly. Attach the main beam tube to the front frame assembly using four M8x20 bolts, two bolts on both sides. **NOTE!** Be careful not to damage the wires!

USE

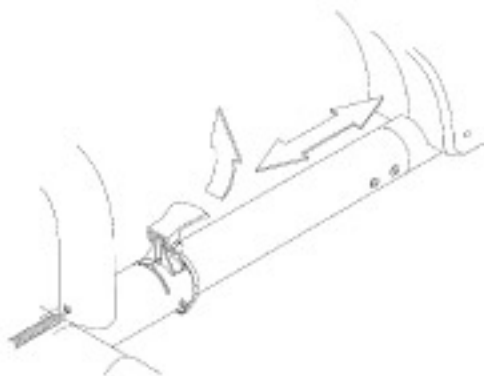
CORRECT BODY POSITION

The Recumbent Cycle F 530 is designed to comfortably distribute your weight evenly over your buttocks and lumbar region of your lower back. Your legs are also positioned closer to the level of your heart, allowing a less strenuous and more efficient cardiovascular workout. To ensure proper positioning please follow the recommended guidelines:

ADJUSTING THE SEAT TO

PEDAL DISTANCE

The length of the seat rail should be adjusted so that your knee remains slightly bent (not completely straight) when your leg is extended to the furthest pedaling point forward. To adjust the distance between the seat and the pedals: lift the lever located below the seat to release the lock. To extend the distance, push forward with your feet in the pedals. Backpedal to find the comfortable distance. To reduce the distance, pull the front frame assembly using the scalloped handle next to the left side crank. Push the lever back to horizontal position to lock the attachment.



ADJUSTING PEDALLING RESISTANCE

Adjust resistance by turning the knob below the meter. To increase resistance, turn clockwise (+), to decrease resistance turn counterclockwise (-).

EXERCISING

Working out using a recumbent cycle is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Exercise of long duration within a pulse range that is about 50-60 % of the maximum pulse burns effectively fat, i.e. helps you lose weight. Exercise in a range that is about 70-80 % of the maximum develops the heart and respiratory system, and overall endurance, i.e. it improves your condition. If you don't know your own maximum pulse rate you can use the following formulae as a guideline:

WOMEN: 226 - AGE, MEN: 220 - AGE

However, it is advisable to make sure by consulting your doctor. For example, to lose weight, a 50-year-old man should exercise at a resistance and pedalling speed that raise his pulse to about 85-105 beats/min.

It is important to monitor your heart rate throughout the exercise session. Many people begin an exercise program too zealously and discontinue because it becomes too difficult. Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant while pedalling. You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily - at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. You should start slowly at a low pedalling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedalling speed can be increased gradually.

METER

The user friendly meter of the F 530 recumbent cycles measures time, speed, pulse, estimated energy consumption, and distance. The meter switches on automatically when you first press a key or start pedalling, and switches off when you have not pedalled or pressed any key for about 4 min.

NOTE! Protect the meter from direct sunlight, as it may damage the liquid crystal display. Do not expose the meter to water or severe impacts, as these may also damage the meter.

METER DISPLAYS AND FUNCTIONS

TIME

Displays the elapsed time of the exercise session (00:00-99:59).

SPEED

Displays the current speed in MPH (GB/USA-version) or in km/h (0-99).

PULSE

Displays the pulse value during exercise (40-220 bpm). **NOTE!** Pulse is measured by sensors in the handle bars. Pulse is measured when the user of F530 is touching both sensors simultaneously. Reliable pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist.

CALORIES

Displays an estimate of kilocalories consumed (0-999.9). This is an approximate calculation determined by the number of crank rotations.

DISTANCE

Displays the distance traveled in miles (GB/USA-version) or in kilometers (0-999.9).

METER KEYS

RESET

Press this key to set all data to zero.

MODE / SCAN

The automatic SCAN-function is always activated in the TIME display: each function is displayed consecutively. Deactivate SCAN by pressing the MODE / SCAN key.

MAINTENANCE

The Recumbent Cycle F 530 requires very little maintenance. We recommend, however, that you make sure all the fastening screws are tight after approximately one week of use. Turn the cycle on its side and tighten the screws, if necessary. From time to time check that the screws and nuts are tight. Clean the cycle with a damp cloth. Do not use solvents.

Please contact your dealer immediately if you notice any defects or malfunctions while using your equipment. Please state the nature of the problem,

conditions of use, purchase date and serial number of your equipment. In spite of continuous quality control, individual defects and malfunctions may occur due to individual components. It is in most cases unnecessary to take the whole cycle for repair, as it is usually sufficient to replace the defective part.

CHANGING BATTERIES

If the meter display fades considerably or completely, change the batteries. Pull the meter out and remove the old batteries from the holder at the back of the meter. Push the new batteries into the holder (2 x 1.5 V AA) and push the meter back into its place at the top of the handlebar support tube.

TRANSPORT AND STORAGE

Move the recumbent cycle according to the following instruction: stand behind the cycle, grip the seat back with one hand and the handlebar with the other. Lift the cycle so that it rests on the transport wheels and move it by wheeling. Lower the cycle onto the floor while holding on to the seat back and the handlebar and remaining all the time behind the device. **NOTE!** Follow the transportation instructions because lifting the recumbent cycle incorrectly may strain your back or cause other risk of accidents.

To prevent malfunctioning of the cycle, store in a dry place with as little temperature variation as possible, protected against dust.

DIMENSIONS

Length	170 cm	Height	104 cm
Width	64 cm	Weight	40 kg

All Tunturi models are designed to meet the electro-magnetic compatibility directive, EMC and are affixed with the CE conformity marking.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

Due to our continuous programme of product development we reserve the right to change specifications without notice.

BETRIEBSANLEITUNG F530

WICHTIGE

SICHERHEITSHINWEISE

Diese Betriebsanleitung ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch daher aufmerksam durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf. Es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

Ihr neuer Heimtrainer von Tunturi wurde für das Heimtraining und die leichte kommerzielle Nutzung entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Das Trainingsgerät ist ein Sportgerät und kein Spielzeug für Kinder. Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.

- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf- und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum während des Trainings gut belüftet ist.
Vermeiden Sie – wegen Erkältungsgefahr – Zugluft.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Montage- und Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Die Magnetbremse erzeugt ein Magnetfeld, das bei direktem Kontakt zu Schäden beispielsweise an der Mechanik von Armbanduhren oder am Magnetstreifen von Kredit- oder Bankkarten führen kann.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +25°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +30°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Der Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Sorgen Sie dafür, dass das Interface nicht mit Wasser in Berührung kommt. Trocknen Sie die Oberfläche des Interfaces stets sorgfältig ab, wenn sich Wasser- oder Schweißstropfen darauf befinden. Benutzen Sie hierzu ein weiches und saugfähiges Tuch. Verwenden Sie auf keinen Fall ein Lösungsmittel zur Säuberung des Interfaces.
- Schützen Sie das Interface vor direkter Sonneneinstrahlung, da hierdurch das Gehäuse und die Farben der Anzeige verblassen können.
- Das Gerät darf nicht von Personen mit einem Körpergewicht von mehr als 110 kg benutzt werden.

MONTAGE

Die Transportverpackung auf die Seite legen und öffnen. Überprüfen Sie zunächst, ob die Verpackung folgende Teile enthält:

1. Vorderer Rahmen
2. Hinterer Rahmen
3. Rahmenrohr
4. Sattel (2 Teile)
5. Handstützrohre
6. Messgerät und Halterung

7. Transporträder (2)
8. Befestigungen (4)
9. Stützfüsse (2)
10. Pedale (2)
11. Gleitmuffe
12. Beutel mit Montagezubehör (in der Ersatzteilliste mit * markiert)

Sollte das Gerät unvollständig geliefert sein, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrer Servicestelle auf, die Anschrift entnehmen Sie bitte der letzten Seite dieser Anleitung, und geben Sie die Modellbezeichnung des Gerätes, die Seriennummer sowie die Ersatzteilnummer des fehlenden Teiles (s. nachstehende Ersatzteilliste) an. Der beiliegende Beutel mit Granulat dient als Klimaschutz der Elektronikanzeige während des Transportes und kann nach der Montage entsorgt werden. Die Beschreibung der Lage von Teilen (rechts, links, vorne, hinten) geht von der Blickrichtung beim Training aus. Das Gerät wie folgt zusammenbauen:

MONTAGE

TRANSPORTRÄDER

ABB. 1

Bringen Sie die Halterung der Transporträder an den Enden des Querrohrs am vorderen Rahmenteil an und befestigen Sie sie mit den Schrauben 4x15. Bringen Sie die Transporträder an den Halterungen mit den Schrauben M6x25 und Unterlegscheiben an. Setzen Sie die grünen Zierkappen auf die Naben der Transporträder.

ELEKTRONIKANZEIGE

ABB. 2

Setzen Sie zwei Batterien 1,5 V in das Batteriefach auf der Rückseite der Elektronikanzeige ein. Achten Sie auf die richtige Polarität (+/-). Öffnen Sie die Fixierung, mit der die aus dem Rahmen kommende Stromleitung mit dem Befestigungsrohr der Anzeigehalterung verbunden ist. Führen Sie die aus dem Rahmen kommende Leitung durch den Hals der Anzeigehalterung. Drücken Sie die Anzeigehalterung auf das aus dem Rahmen ragende Befestigungsrohr, bringen Sie die Schraubenbohrungen auf Deckung und befestigen Sie die Halterung mit der Schraube M4x15L.

Verbinden Sie die aus dem Rahmen und der Elektronikanzeige kommenden Leitungen miteinander. Drücken Sie die Leitung in die Elektronikanzeige und stecken Sie die Anzeige vorsichtig auf die Anzeigehalterung. **BITTE BEACHTEN!** Beschädigen Sie die Leitungen nicht. Die Schutzfolie von der Elektronikanzeige abziehen.

PEDALE

ABB. 3

Die Pedale unterscheiden sich durch die Markierungen R und L (R=rechts, L=links) an

den Achsenenden. Befestigen Sie das rechte Pedal durch Drehen im Uhrzeigersinn an der rechten Kurbel und das linke Pedal durch Drehen in entgegengesetzter Richtung an der linken Kurbel.

Bringen Sie die Fussriemen an. Ziehen Sie die Fussriemen auf die gewünschte Spannung, bringen Sie die Öse der Fussriemen von unten her an der Halterung der Pedale an und ziehen Sie den Fussriemen kräftig nach oben. Besonders bei neuen Geräten erscheint die Riemenbefestigung relativ eng zu sein.

STÜTZFÜSSE

ABB. 4

Bringen Sie die Halterung der Stützfüße an den Enden des Querrohrs des hinteren Rahmenteils an und befestigen Sie sie mit den Schrauben 4x15. Drücken Sie die Stützfüße auf die Halterungen.

RAHMENROHR

ABB. 5

Vergewissern Sie sich, daß sich der Arretierungshebel des Rahmenrohrs in der oberen Position befindet. Ziehen sie die Muffe der Kunststoffabdeckung am hinteren Ende des Rahmenrohrs ab und ziehen Sie mithilfe der Zugschnur das Kabel zur Messung der Pulsfrequenz durch das Rahmenrohr. Drücken Sie das Rahmenrohr durch das Längsrohr des hinteren Rahmenteils. Stülpen Sie die Muffe der Kunststoffabdeckung über das Pulsmessungskabel und setzen Sie die Muffe wieder auf das hintere Ende des Rahmenrohrs.

HANDSTÜTZROHR UND SATTEL

ABB. 6

Verbinden Sie die vom Handstützrohr und vom Rahmenrohr kommenden Kabel miteinander. Bringen Sie das Handstützrohr zwischen der Montageplatte des Sattels und den Trägern derselben an. Montieren Sie den Sattel so, dass die unter dem Sattel befindlichen sechs Schrauben mit den Löchern der Montageplatte auf Deckung sind. Schrauben Sie die M8-Muttern auf die beiden vorderen Schrauben. Bringen Sie das Handstützrohr so an, dass die Bodenschrauben des Sattels und die Löcher der Montageplatte auf Deckung sind. Befestigen Sie das Handstützrohr mit vier M8-Muttern.

MONTAGE DER RÜCKENLEHNE

ABB. 7

Befestigen Sie die Rückenlehne mit vier Überwurfmuttern am Sattelrohr.

RAHMENROHR UND VORDERTEIL

DES RAHMENS

ABB. 8

Verbinden Sie die vom Rahmenrohr und dem Rahmen kommenden Kabel. Befestigen Sie das Rahmenrohr am Längsrohr des vorderen Rahmens mit vier Schrauben M8x20. Auf beiden Seiten

befinden sich jeweils zwei Schrauben. **BITTE BEACHTEN!** Die Kabel nicht beschädigen!

BETRIEB

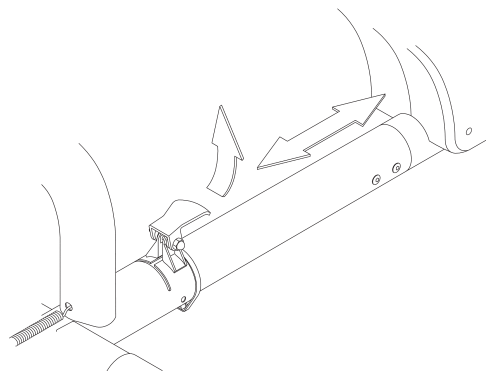
RICHTIGE TRAININGSPOSITION

Der Heimtrainer F 530 ist so konstruiert, dass Ihr Gewicht sich angenehm gleichmässig auf Becken und unteres Rückgrat verteilt. Ausserdem befinden sich Ihre Beine in der Trainingsposition nahezu in der Höhe des Herzens, wodurch Ihr Blutkreislauf weniger belastet wird und Sie effizienter trainieren können. Ihre Trainingsposition können Sie nach den folgenden Regeln wählen:

ABSTAND ZWISCHEN SATTEL

UND PEDALEN

Der Abstand zwischen Sattel und Pedalen wird so gewählt, dass der Mittelteil der Fussohle bis zum Pedal reicht, wenn das Bein nahezu ausgestreckt ist und das Pedal den grössten Abstand vom Sattel hat. Einstellung des Sattelabstands: Bringen Sie den unter dem Sattel befindlichen Arretierungshebel in die obere Position. Wenn Sie den Sattelabstand vergrößern wollen, stellen Sie Ihren Fuss auf das Pedal und drücken Sie den Rahmenvorderteil nach vorn. Überprüfen Sie, ob der Abstand richtig ist, indem Sie entgegen dem Uhrzeigersinn treten. Wenn Sie den Abstand verkürzen wollen, ziehen Sie das Rahmenvorderteil an dem auf der linken Seite der Verkleidung befindlichen Handgriff nach hinten. Fixieren Sie den Abstand, indem Sie den Arretierungshebel in die untere Position bringen.



EINSTELLUNG DES TRETWIDERSTANDES

Der Tretwiderstand kann mit Hilfe des Einstellrades unter dem Cockpit eingestellt werden. Zum Erhöhen des Widerstandes das Einstellrad in Richtung "+", zum Reduzieren in Richtung "-" drehen.

TRAINING

Treten mit dem Heimtrainer ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer.

Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Ein langes Trainieren bei einer Pulsfrequenz, die 50 - 60 Prozent des max.

Wertes beträgt, beschleunigt den Fettstoffwechsel, d. h. macht schlank. Ein Training bei einer Puls-frequenz, die 70 - 80 Prozent des max. Wertes beträgt, stärkt das Herz, die Atemorgane, die Lungen und die allgemeine Ausdauer, d. h. verbessert die Kondition. Ist Ihnen Ihr Maximalpuls nicht bekannt, können Sie folgende Formel zur ungefähren Berechnung verwenden:

FRAUEN: 226 - ALTER,

MÄNNER: 220 - ALTER

Es wird jedoch empfohlen, immer einen Arzt zu konsultieren. Um sein Gewicht zu reduzieren, sollte z. B. ein 50jähriger Mann Tretwiderstand und Tretgeschwindigkeit so wählen, daß die Pulsfrequenz einen Wert von 85 - 105 Schlägen/min erreicht. Die Kontrolle der Herzfrequenz ist während des gesamten Trainings wichtig.

Oft wird das Training zu ehrgeizig begonnen und dann wieder beendet, wenn es als zu anspruchsvoll empfunden wird. Aerober Sport muß vor allem angenehm sein. Man muss zu schwitzen beginnen, aber man darf während des Trainings nicht ausser Atem geraten. So muss man beim Treten auch noch sprechen und nicht nur schnaufen können. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Grundkondition setzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Die Grundkondition kann leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden. Zur Reduzierung des Körpergewichtes ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmäßig zu trainieren, denn nur mit Training kann der Energieverbrauch des Körpers erhöht werden. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten betragen und später langsam auf 60 Minuten erhöht werden. Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand beginnen. Eine zu große Anstrengung bei einem zu hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens führen. Die Tretgeschwindigkeit kann der Kondition entsprechend langsam erhöht werden.

ELEKTRONIKANZEIGE

Die vielseitige Elektronikanzeige des F 530 ermöglicht die Messung von Zeit, Geschwindigkeit, Puls, Energieverbrauch und Strecke. Das Gerät schaltet sich automatisch mit dem ersten Tastendruck ein und schaltet sich

wieder aus, wenn etwa 4 Minuten lang keine Tretbewegung oder kein Tastendruck erfolgt.

BITTE BEACHTEN! Die Anzeige vor Sonne schützen, denn ihre Flüssigkristallanzeige kann durch Sonneneinstrahlung beschädigt werden. Die Anzeige vor Wasser und kräftigen Stößen schützen.

ANZEIGEN UND FUNKTIONEN

TIME (ZEIT)

Zeigt die abgelaufene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an (00:00 – 99:59)

SPEED (GESCHWINDIGKEIT)

Zeigt die Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde an (0 – 99.9)

PULSE (PULS)

Zeigt den Pulswert während des Trainings (40-220). Die Pulsmessung erfolgt über Sensoren in den Handstützen, die den Puls immer dann messen, wenn Sie beide Sensoren gleichzeitig berühren. Eine verlässliche Pulsmessung setzt voraus, dass die Haut etwas feucht und ständig in Kontakt mit den Sensoren ist.

CALORIES (ENERGIEVERBRAUCH)

Zeigt den geschätzten Energieverbrauch während des Trainings in Kilokalorien an (0-999.9). Der angezeigte Wert ist nur ein Annäherungswert und beruht auf der gemessenen Anzahl der Pedalumdrehungen.

DISTANCE (STRECKE)

Zeigt die zurückgelegte Trainingsstrecke in Kilometern an (0-99.9).

TASTEN

RESET

Mit dieser Taste setzen Sie alle Werte der Anzeige auf Null zurück.

MODE/SCAN

In der TIME-Funktion geht das Messgerät automatisch in den SCAN-Modus über, in dem nacheinander die verschiedenen Trainingswerte angezeigt werden. Der SCAN-Modus lässt sich durch Drücken der Taste MODE/SCAN ausschalten.

WARTUNG

Ihr Recumbent Cycle F 530 von Tunturi ist weitgehend wartungsfrei. Dennoch empfehlen wir, nach einer Woche Betrieb die Befestigungsschrauben auf sicheren Sitz zu überprüfen. Legen Sie dazu das Gerät auf die Seite und ziehen Sie die Schrauben bei Bedarf nach. Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit alle Befestigungsschrauben auf sicheren Sitz. Befreien Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch von Staub und Schmutz. Verwenden Sie dazu keine Lösemittel.

Trotz ständiger Qualitätskontrollen können bei Ihrem Gerät durch einzelne Komponenten

Defekte oder Fehlfunktionen auftreten. In den meisten Fällen muss nicht das ganze Gerät zur Reparatur. In der Regel reicht es, das defekte Teil zu ersetzen. Wenn das Trainingsgerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum, die Typenbezeichnung und die Seriennummer des Gerätes mit.

BATTERIEWECHSEL

Funktioniert die LCD-Anzeige nicht mehr ordnungsgemäss, sind die Batterien auszutauschen. Die Elektronikanzeige von der Halterung abnehmen und die Batterien an der Rückseite der Elektronikanzeige herausnehmen. Neue Batterien (2 x 1,5 V AA) einsetzen. Auf richtige

Polarität (+/-) achten! Die Elektronikanzeige wieder in die Halterung stecken.

TRANSPORT UND

AUFBEWAHRUNG

Transportieren Sie den Heimtrainer so: Stellen Sie sich hinter das Gerät und halten Sie es mit der einen Hand am Rahmenrohr und mit der anderen am Handstützrohr fest. Heben Sie das Gerät auf die Transporträder am vorderen Teil des Rahmens und schieben Sie es an den gewünschten Platz. Setzen Sie den Heimtrainer wieder auf den Boden, wobei Sie das Gerät festhalten und hinter dem Gerät stehen. Diese Transportanweisung beachten: wird das Gerät falsch angehoben bzw. transportiert, kann dies den Rücken belasten oder zu Gefahrensituationen führen.

Um Funktionsstörungen zu vermeiden, ist das Ergometer staubgeschützt an einem möglichst trockenen Ort mit gleichmässiger Temperatur zu lagern.

ABMESSUNGEN

Länge	170 cm	Höhe	104 cm
Breite	64 cm	Gewicht.....	40 kg

Sämtliche Tunturi-Geräte entsprechen den EG-Richtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit (EMC) und tragen das CE-Konformitäts-Zeichen.

BITTE BEACHTEN! Die in diesem Handbuch gegebenen Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Gerätes müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen

ohne das Einverständnis der Tunturi Ltd vorgenommen, darf das Gerät nicht mehr benutzt werden.

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

Falls Sie technische Fragen haben, bzw. Ersatzteile benötigen, geben Ihnen unsere Serviceabteilungen gerne Auskunft:

DEUTSCHLAND: Bremshey Sport GmbH

Tel. 0212-248 1517

ÖSTERREICH: DOWI GmbH

Tel. 0316-916 412

SCHWEIZ: Montana Sport AG

Tel. +41-41-619 16 66

MODE D'EMPLOI F530

CONSEILS ET

AVERTISSEMENTS

Avant de procéder à l'assemblage, l'utilisation ou l'entretien de l'appareil, lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez toujours les conseils qui y figurent. Cet appareil peut être utilisé à la maison et à l'usage light commercial. La garantie de la société Tunturi Ltd ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestés pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.

A PROPOS DE VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

A PROPOS DU LOCAL

- Installer l'appareil sur une surface plane et ferme. Pour éviter tout dégât, il est recommandé de prévoir une protection adéquate sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante de l'endroit dans lequel vous vous entraînez. Évitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

A PROPOS DE L'UTILISATION

DE L'EQUIPEMENT

- Prenez toujours en compte le fait que les enfants peuvent vouloir à tout moment utiliser l'appareil à des fins tout à fait autres que celles normalement prévues. Si vous décidez de laisser un enfant utiliser

l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant tous les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul. L'appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.

- Commencez toujours par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Protégez le compteur d'une exposition excessive au soleil qui pourrait ternir les couleurs de son boîtier et de la membrane superficielle.
- Appuyez sur les touches du bout des doigts : vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- Protégez l'interface de tout contact avec l'eau. Séchez toujours la surface du compteur si des gouttes de sueur sont tombées dessus. Utilisez pour cela un chiffon doux, absorbant. N'utilisez pas de détergent pour nettoyer le compteur.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en descendant.
- Ne vous accoudez jamais au compteur.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- N'utilisez jamais l'appareil sans les protections en place.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil n'est pas recommandé pour les personnes pesant plus de 110 kg.

ASSEMBLAGE

Videz l'emballage de transport. Commencez par vérifier que les pièces suivantes se trouvent bien dans l'emballage :

1. Châssis, partie avant
2. Châssis, partie arrière
3. Tube de châssis
4. Siège (2 parties)
5. Tube de poignées
6. Compteur et support
7. Roulettes de transport (2)
8. Accouplements pieds/roulettes (4)
9. Pieds (2)
10. Pédales (2)
11. Manchon de réglage
12. Sac d'accessoires de montage (représentés dans la liste des pièces par le signe *)

Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez contacter votre revendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir la liste des pièces à la dernière page de ce manuel). L'emballage

comprend également un sachet destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage. Vous pouvez ensuite procéder à l'assemblage comme suit (les termes gauche, droite, avant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice):

MONTAGE

ROULETTES DE TRANSPORT

FIG. 1

Placez les accouplements de roulettes de transport aux extrémités du tube. Transversal de la partie avant du châssis et fixez-les à l'aide de vis M4x15. Fixez les roulettes de transport aux accouplements à l'aide de vis M6x25 et de rondelles. Placez les caches enjoliveurs sur les moyeux des roulettes.

COMPTEUR

FIG. 2

Placez deux piles de 1,5 V dans le logement à piles, sur la face arrière du compteur. Veillez à respecter la polarité (signes + et - dans le fond du logement de pile). Ouvrez l'attache qui maintient le fil, venant du cadre, au tube de fixation du support de compteur. Passez le fil venant du cadre à travers le col du support de compteur. Appuyez le support de compteur contre le tube de fixation en alignant les trous et fixez-le à l'aide de la vis autobloquante M4x15L. Reliez le fil venant du cadre à celui du compteur. Poussez le fil à l'intérieur du compteur et installez celui-ci sur son support, avec précaution. **ATTENTION !** Veillez à ne pas endommager les fils. Retirez le film protecteur recouvrant les touches de fonction.

PÉDALES

FIG. 3

Les pédales se différencient par le repérage R et L inscrit en bout d'axe (R = droite, L = gauche).

Fixez la pédale droite à la manivelle droite en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche à la manivelle gauche en la tournant dans le sens inverse. Placez les courroies de cale-pied. Choisissez le serrage souhaité, placez, par dessous, l'oeillet de courroie correspondant sur l'ardillon se trouvant sur la pédale et tirez la courroie d'un coup sec vers le haut. Sur un appareil neuf en particulier, la courroie peut sembler relativement serrée.

PIEDS

FIG. 4

Placez les accouplements de pied aux extrémités du tube transversal de la partie arrière du châssis et fixez-les à l'aide de vis M4x15. Enfoncez les pieds sur les accouplements.

TUBE DE CHÂSSIS

FIG. 5

Assurez-vous que la manette de blocage du tube de châssis est tirée vers le haut. Détachez la bague en plastique située sur l'extrémité arrière du tube de

châssis et tirez le câble de mesure des pulsations à travers le tube de châssis à l'aide du câble de traction. Disposez la bague en plastique autour du câble de mesure des pulsations et remettez la bague à sa place sur l'ouverture pratiquée sur l'extrémité arrière du tube de châssis.

TUBE DE POIGNEES ET SIEGE

FIG. 6

Positionnez le tube de poignées entre la plaque de fixation du siège et ses supports. Reliez les câbles sortant du tube de poignées et du tube de châssis. Positionnez le siège en faisant coïncider les six boulons se trouvant dessous avec les trous de la plaque de fixation. Vissez des écrous M8 aux deux boulons de devant. Positionnez le tube de poignées en faisant coïncider les quatre autres boulons du siège avec les trous des plaques de fixation du tube. Fixez le tube de poignées à l'aide de quatre écrous M8.

DOSSIER

FIG. 7

Fixez le dossier au tube de siège à l'aide de quatre écrous borgnes.

TUBE DE CHÂSSIS ET LE CHÂSSIS

FIG. 8

Reliez les câbles sortant du tube de châssis et du châssis. Fixez le tube de châssis au tube longitudinal de la partie avant du châssis à l'aide de quatre vis M8x20, deux de chaque côté. **ATTENTION !** Veillez à ne pas endommager les câbles.

UTILISATION

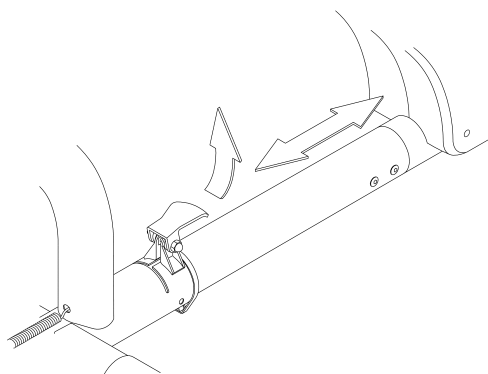
POSITION CORRECTE D'ENTRAÎNEMENT

L'appareil Recumbent F 530 est conçu pour répartir confortablement le poids de votre corps sur le bassin et la région lombaire du dos. En position d'entraînement, vos jambes sont, en outre, pratiquement à la hauteur du coeur, réduisant ainsi votre fatigue cardiovasculaire pour un entraînement plus efficace. Réglez la position d'exercice comme suit:

ÉCARTEMENT ENTRE LE SIÈGE

ET LES PÉDALES

L'écartement du siège doit être tel que le milieu du pied touche la pédale lorsque la jambe est presque tendue et la pédale dans la position la plus éloignée du siège. Réglage de l'écartement du siège: Levez la manette de blocage se trouvant sous le siège. Pour éloigner le siège, mettez les pieds sur les pédales et poussez la partie avant du cadre. Assurez-vous que la distance est adéquate en pédalant à contresens. Pour rapprocher le siège, tirez la partie avant du moulée se trouvant du côté gauche du cache de châssis. Bloquez à la distance adéquate en abaissant la manette de blocage.



REGLAGE DE LA RESISTANCE AU

PEDALAGE

Pour augmenter la résistance au pédalage, tournez le bouton de réglage se trouvant sous l'unité des compteurs dans le sens des aiguilles d'une montre, et pour la diminuer, tournez-le dans le sens inverse.

EXERCISE

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobic qui allie la modération à la durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. Un entraînement de longue durée à un pouls compris entre 50 et 60 % de votre taux maximum aura pour effet d'accélérer votre métabolisme lipidique, et vous fera donc maigrir. Un entraînement à un pouls de 70 à 80 % de votre taux maximum renforcera votre cœur et votre appareil respiratoire et augmentera votre endurance générale, c'est-à-dire améliorera votre condition physique. Si vous ne connaissez pas la valeur de votre pouls maximum, les formules suivantes vous permettent de la déterminer à titre indicatif :

FEMMES : 226 - L'AGE, HOMMES : 220 - L'AGE.

Il est toutefois recommandé de consulter votre médecin. Par exemple, un homme de 50 ans désireux de perdre du poids a intérêt de choisir pour son entraînement une résistance et une vitesse hissant son pouls à environ 85-105 pulsations/minute. Il est important de surveiller son rythme pendant toute la période d'entraînement.

En général, un enthousiasme excessif au début conduit à l'abandon dès que l'effort semble trop important. L'exercice aérobic avant tout un exercice agréable. Atteindre le stage de la transpiration est profitable, mais pas celui de l'essoufflement. Veillez, par exemple, à être en mesure de parler tout en pédalant, au lieu d'haletter uniquement. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine

pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement. Si vous désirez perdre des kilos, l'exercice physique vous est d'autant plus important, car c'est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Pour obtenir les meilleurs résultats, il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidienne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse.

UNITE DES COMPTEURS

L'unité des compteurs du F 530 permet de mesurer le temps, la vitesse, les pulsations, l'énergie consommée et la distance parcourue. Elle s'allumera à la première pression sur une touche et s'éteindra si l'appareil est resté hors service ou aucune pression n'a été effectuée sur les touches de l'unité des compteurs pendant env. 4 minutes.

ATTENTION ! Protégez toujours l'unité des compteurs des rayons du soleil. Ceux-ci risquent en effet d'endommager son écran à cristaux liquides. Veillez également à ce que l'unité des compteurs ne soit jamais en contact avec l'eau et qu'elle ne reçoive de coups qui pourraient endommager son fonctionnement.

AFFICHAGES ET FONCTIONS

TIME (TEMPS)

Indique le temps écoulé depuis le début de l'entraînement (00:00-99:59).

SPEED (VITESSE)

Indique la vitesse en km/h (0-99).

PULSE (POULS)

Indique les pulsations pendant l'entraînement (40-220). La mesure des pulsations sur le F 530 s'effectue grâce aux capteurs situés sur les tubes de poignées. Ces capteurs mesurent les pulsations chaque fois que l'utilisateur touche les deux capteurs simultanément. Pour que la mesure des pulsations soit fiable, il faut que la peau touche les capteurs de manière continue et que la peau en contact avec les capteurs soit légèrement humide.

CALORIES (CALORIES)

Indique la quantité évaluée d'énergie dispensée pendant l'entraînement (0-999.9). La valeur affichée est une valeur indicative basée sur le nombre de tours de pédalier.

DISTANCE (DISTANCE)

Indique la distance parcourue depuis le début de l'entraînement en kilometres (0-999.9).

TOUCHES DU COMPTEUR**RESET**

Remise à zéro de tous les affichages du compteur.

MODE/SCAN

Un appui de deux secondes sur cette touche met le compteur en mode SCAN: indication successive de tous les paramètres relatifs à l'entraînement. Pour sortir du mode SCAN, appuyez de nouveau sur cette touche.

ENTRETIEN

Le modèle F 530 ne nécessite qu'un minimum d'entretien. Toutefois, nous vous recommandons de contrôler, après environ une semaine d'utilisation, si les vis de fixation sont toujours bien serrées. Si nécessaire, retournez l'appareil et resserrez les vis. Vérifiez d'ailleurs régulièrement le serrage de toutes les vis et de tous les écrous. Nettoyez votre appareil à l'aide d'un chiffon légèrement humide. N'utilisez pas de solvant.

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est cependant pas nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par un simple changement de la pièce défectueuse.

CHANGEMENT DES PILES

Lorsque l'affichage sur l'unité des compteurs faiblit ou disparaît complètement, il vous faudra changer les piles. Pour cela, retirez le boîtier de l'unité des compteurs de son logement, enlevez les piles usagées et remplacez-les par des piles neuves (2 x 1,5 V AA). Remettez le boîtier en place.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Déplacez le vélo conformément aux instructions suivantes: placez-vous derrière l'appareil, attrapez le tube de cadre d'une main et le tube de poignées de l'autre. Levez le vélo pour l'appuyer sur les roues de transport situées à l'avant et poussez le vélo. Reposez le vélo en le maintenant jusqu'à ce qu'il touche le sol et en restant toujours derrière. **ATTENTION !** Il est important de suivre ces instructions de déplacement. Autrement, vous risqueriez de fatiguer votre dos ou de créer des situations dangereuses.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

DIMENSIONS

Longueur	170 cm	Hauteur.....	104 cm
Largeur.....	64 cm	Poids	40 kg

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique (EMC). Les produits portent en conséquence le label CE.

ATTENTION ! Suivez très scrupuleusement les instructions pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. S'il est procédé sur l'appareil à des mesures autres que celles conseillées et expressément approuvées par Tunturi Ltd, celui-ci ne doit pas être utilisé !

Suite à un développement continu de nos produits, nous nous réservons le droit d'en modifier les caractéristiques.

MANUALE D'USO F530

AVVERTENZE

Leggete attentamente questo manuale prima del montaggio, dell'uso e della manutenzione!

Questo attrezzo é concepito per uso domestico e uso light commercial, per il quale vale la garanzia; per uso domestico 24 mesi. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte in questo manuale!

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettete immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile. A seguito di un uso particolarmente intenso e prolungato, dall'attrezzo potrebbe fuoriuscire polvere, olio etc. Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.
- Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a +40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- E' responsabilità dei genitori o di chi altro fa le veci dei bambini perchè, a cause del loro naturale istinto al gioco e dalla loro curiosità, i bambini stessi si possono mettere in situazioni di pericolo per le quali l'attrezzo non è concepito. Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati. Questo attrezzo non è un giocattolo.
- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.

- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- Non usare la bici se le coperture plastiche sono aperte.
- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale. Seguitene attentamente le istruzioni ivi contenute.
- Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
- Evita che l'interfaccia venga a contatto con l'acqua. La superficie dell'interfaccia, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata. Usa un panno morbido e assorbente. Non usare solventi.
- Proteggi l'interfaccia dell'utente dalla eccessiva luce del sole, che può far sbiadire i colori della custodia e del display.
- L'uso dell'attrezzo non è consigliato a persone che pesano oltre i 110 kg.

ASSEMBLAGGIO

Aprire l'imballaggio, adagiandolo sul fianco. Estrarre il prodotto dalla scatola e controllare che questa contenga i seguenti componenti:

1. Parte anteriore del telaio
2. Parte posteriore del telaio
3. Tubo del telaio
4. Sedile (2 elementi)
5. Tubi del bracciolo (2)
6. Pannello di monitoraggio e supporto
7. Ruote di trasporto (2)
8. Dispositivi di fissaggio (4)
9. Piedi di supporto (2)
10. Pedali (2)
11. Manicotto scorrevole
12. Utensili (con * fanno parte della lista pezzi di ricambio)

Se qualche componente manca, contattare il rivenditore e comunicare il modello, il numero di serie e il numero del pezzo di ricambio mancante, indicato alla fine del manuale. Nella scatola dovrebbe trovarsi anche una bustina di silicato, che ha il compito di assorbire l'umidità durante il periodo d'immagazzinamento del prodotto. Il prodotto viene assemblato nel modo seguente (sinistra, destra, davanti e dietro sono visti dalla posizione d'uso):

RUOTE DI TRASPORTO

FIG. 1

Inserite i dispositivi di fissaggio nelle estremità del tubo trasversale nella parte anteriore del telaio e fissateli con una vite 4x15. Inserite le ruote di trasporto nei dispositivi di fissaggio con una vite M6x25 e piastra di base. Premete i coprimozzi sul mozzo.

PANNELLO DI MONITORAGGIO FIG. 2

Inserite due pile da 1.5 V nell'apposita sede sul retro del pannello. Fate attenzione alle indicazioni + e -. Aprite il dispositivo di fissaggio con il quale il cavetto proveniente dal telaio è stato collegato con il tubo del supporto del pannello. Fate passare il cavetto proveniente dal telaio lungo il tubo del supporto pannello. Inserite il supporto pannello nel tubo di fissaggio nel telaio. Trovate la giusta corrispondenza dei fori e fissate il supporto con una vite autofilettante M4x15L. Collegare i cavetti del telaio e del pannello. Spingete il cavetto dentro il pannello e premete il pannello con cautela nella sua sede. Attenzione a non danneggiare i cavetti. Togliere la pellicola protettiva dallo schermo.

PEDALI FIG. 3

I pedali si distinguono dalle lettere R = destro e L = sinistro presenti nelle estremità della pedaliera. Montate il pedale destro nella pedaliera destra avvitandolo in senso orario e il pedale sinistro nella pedaliera sinistra avvitando in senso antiorario. Stringete i cinghiali dei pedali. Trovate la giusta tensione, fissate dal basso il cinghiale al gancio del pedale e tirate il cinghiale verso l'alto. Soprattutto quando l'attrezzo è nuovo il montaggio può risultare laborioso a causa della rigidità del cinghiale.

PIEDI DI SUPPORTO FIG. 4

Inserite i dispositivi di fissaggio dei piedi di supporto nelle estremità del tubo trasversale della parte posteriore del telaio e fissateli con le viti 4x15. Inserite i piedi di supporto nelle loro sedi.

TUBO DEL TELAIO FIG. 5

Assicuratevi che la levetta di chiusura del tubo del telaio sia nella posizione in alto. Scollegare il tappo del tubo del telaio che si trova nella parte posteriore e tirare il cavetto del dispositivo di monitoraggio della frequenza cardiaca attraverso il telaio, servendosi di un filo guida. Fate passare il tubo del telaio lungo il tubo longitudinale nella parte posteriore del telaio. Posizionare il tappo attorno al cavetto del dispositivo di monitoraggio della frequenza cardiaca e pressare questa nella sua posizione originaria, sopra il foro che si trova nella parte posteriore del tubo del telaio.

BRACCIOLI E SEDILE FIG. 6

Posizionate il tubo del bracciolo tra la piastra di fissaggio del sedile e il suo sostegno. Collegare i cavi provenienti dal manubrio e dal tubo del telaio. Collocate il sedile in modo da far coincidere i sei bulloni con i fori della piastra. Fissate i dadi nei due bulloni anteriori. Posizionate il tubo del bracciolo in modo da far coincidere i bulloni del sedile e i

fori delle piastre di fissaggio del tubo del bracciolo. Fissate il bracciolo con quattro dadi M8.

SCHIENALE FIG. 7

Fissate lo schienale al tubo del sedile con quattro dadi ciechi.

COLLEGAMENTO DELLE PARTI**DEL TELAIO** FIG. 8

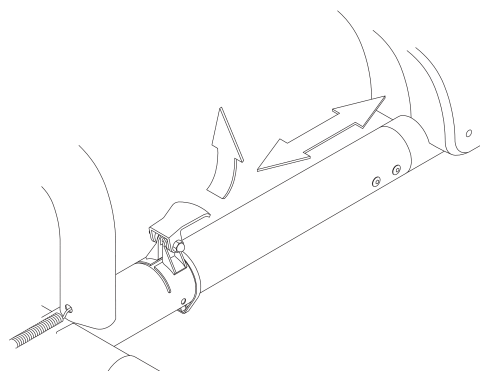
Collegare i cavi che provengono dal tubo del telaio e dal telaio. Fissate il tubo del telaio al tubo longitudinale della parte anteriore del telaio con quattro viti M8x20. Mettete due viti da ambedue le parti.

USO**LA GIUSTA POSIZIONE DEL CORPO**

L'attrezzo F 530 è progettato in modo da permettere al peso del corpo di distribuirsi in maniera uniforme sugli addominali e sulla parte inferiore della schiena. Inoltre, nella posizione di esercizio, le gambe vengono a trovarsi quasi all'altezza del cuore, di conseguenza la circolazione sanguigna viene facilitata grazie al minore stress e l'esercizio risulta essere ancora più efficace. La posizione di allenamento può essere regolata nel seguente modo:

DISTANZA DEL SEDILE E DEI PEDALI

La distanza del sedile dai pedali deve essere regolata in modo che la parte centrale della pianta del piede tocchi il pedale con la gamba quasi completamente distesa e trovandosi il pedale nella posizione di maggiore estensione dal sedile. Regolazione della distanza del sedile: Alzate nella posizione in alto la levetta di chiusura che si trova sotto il sedile. Se desiderate aumentare la distanza, infilate i piedi nei pedali e spingete in avanti la parte anteriore del telaio. Controllate se la distanza è adeguata pedalando in senso antiorario. Per diminuire la distanza tirate indietro la parte anteriore del telaio agendo sulla manopola che si trova sulla sinistra del carter. Fissate la distanza piegando verso il basso la levetta di chiusura.



REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

DI PEDALATA

Agire sulla manopola sotto il pannello. Girando in senso orario (+) la resistenza aumenta, antiorario (-) diminuisce. Si consiglia di iniziare a pedalare a bassa resistenza. Dopo un riscaldamento iniziale si può incrementare. Alla fine diminuire la resistenza e rallentare.

DURANTE L'ALLENAMENTO

Pedalaré è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intensità ma di lunga durata. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. Allenarsi a differenti ritmi cardiaci influenza l'allenamento in maniere differenti. Per esempio, un allenamento di lunga durata a pulsazioni 50-60 % del valore massimo brucia i grassi e vi aiuta a perdere peso. Un allenamento al 70-80 % del valore massimo sviluppa cuore e apparato respiratorio. Se non sapete il vostro valore massimo di pulsazioni potete ricalcolarlo della formula seguente anche se è sempre meglio consultare un dottore:

DONNE 226-ETA', UOMINI 220-ETA'

Per esempio per perdere peso, un uomo di 50 anni dovrebbe allenarsi con un carico e una velocità di pedalata che portano le sue pulsazioni a circa 85-105 battiti/min. Il controllo delle pulsazioni è importante durante l'intera durata dell'esercizio.

Spesso chi inizia il fitting si pone all'inizio obiettivi troppo ambiziosi e di conseguenza smette la pratica quando si accorge di non potercela fare. Il movimento aerobico deve costituire innanzitutto un piacere. Durante l'esercizio bisogna sudare, ma senza affaticarsi. Ad esempio, mentre si pedala, è necessario essere in condizioni di poter chiacchierare senza farsi venire il fiatone. Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento. L'allenamento aerobico si accompagna anche alle diete perché è l'unico modo per incrementare l'energia spese dal corpo. Una persona che si sottopone ad una dieta dovrebbe accompagnarla ad un allenamento regolare. Potete iniziare a ritmo blando e bassa resistenza perché un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrappeso un affaticamento del cuore.

PANNELLO

Il versatile pannello della F 530 misura tempo, velocità, pulsazioni, consumo energetico e distanza.

Lo schermo si accende automaticamente premendo un tasto qualsiasi e si spegne dopo 4 minuti di non uso.

NOTA: Non esponete lo schermo a luce solare diretta perché può danneggiare i cristalli liquidi. Evitate contatti con acqua e colpi violenti.

SCHERMO E FUNZIONI

TIME (TEMPO)

Indica il trascorrere del tempo a partire dall'inizio dell'esercizio (00:00-99:59).

SPEED (VELOCITÀ)

Indica la velocità per miglia orarie (0-99).

PULSE (PULSAZIONI)

Indica le pulsazioni (40-220). Il monitoraggio della frequenza cardiaca del modello F 530 si basa sui sensori che si trovano nel manubrio. Il dispositivo inizia a rilevare la frequenza quando l'utente tocca entrambe le manopole del manubrio contemporaneamente. Per garantire un monitoraggio affidabile, è importante che la pelle sia costantemente a contatto con i sensori e che questa sia leggermente umida.

CALORIES (CALORIE)

Indica le calorie consumate (0-999.9); la stima è approssimativa, essendo basata sul numero delle pedalate.

DISTANCE (Distanza)

Indica in miglia la distanza coperta dall'inizio dell'esercizio (0-999.9).

TASTI

RESET

Premendo il tasto vengono azzerati tutti i valori indicati sul pannello.

MODE/SCAN

Premendo il tasto per la durata di due secondi il pannello si uniforma alla funzione SCAN, grazie alla quale è possibile seguire consecutivamente sullo schermo ogni singola funzione. Per annullare la funzione SCAN, premere nuovamente il tasto MODE/SCAN.

MANUTENZIONE

Il fabbisogno di manutenzione del F 530 è limitato. Consigliamo di controllare la tenuta delle viti di fissaggio dopo circa una settimana di utilizzo. Inclinare l'attrezzo sul fianco e, se necessario, registrare le viti. Controllare periodicamente la tenuta di tutte le viti e di tutti i dadi. Pulire l'attrezzo con un panno umido. Non utilizzare solventi.

Se noti un difetto o una disfunzione nell'uso dell'attrezzo, contatta immediatamente il tuo concessionario indicando di che cosa si tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto e il numero di serie dell'attrezzo. Nonostante i continui controlli di qualità, possono esserci alcuni

componenti difettosi. In questi casi è sufficiente sostituire il singolo componente.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Se il pannello è debole o spento del tutto, cambiate le batterie (2 x 1,5 V AA) sostituendole nell'alloggiamento sul retro del pannello. Se notare difetti di funzionamento, contattate il vostro rivenditore citando il numero di serie dell'attrezzo. Nonostante i continui controlli di qualità, possono esserci alcuni componenti difettosi. In questi casi è sufficiente sostituire il singolo componente.

TRASPORTO E

IMMAGAZZINAGGIO

Muovete la Recumbent Cycle seguendo queste istruzioni: mettetevi dietro la Cycle, impugnate il tubo del telaio con una mano e il bracciolo con l'altra. Alzate la Cycle in modo che il suo peso poggi sulle ruote di trasporto e muovetela facendola scorrere su di esse. Posate la Cycle sul pavimento sempre reggendola, rimanendo costantemente dietro ad essa. **NOTA:** Seguite queste istruzioni perchè tentare di alzare o spostare la bici in altro modo può causarvi strappi alla schiena o incidenti.

Per prevenire mal funzionamenti lasciate l'attrezzo in un posto non umidi e protetto dalla polvere

DIMENSIONI

Lunghezza	170 cm	Altezza.....	104 cm
Larghezza	64 cm	Peso	40 kg

Tutti i modelli Tunturi sono compatibili con le direttive Europee di sicurezza.

ATTENZIONE! Raccomandiamo di osservare alla lettera le istruzioni di montaggio, uso e manutenzione, indicate nel libretto dell'attrezzo. La garanzia non copre i danni causati dall'inosservanza delle istruzioni di montaggio, regolazione o manutenzione di questo libretto. L'attrezzo non può essere usato per fini diversi da quelli espressamente indicati dalla Tunturi Ltd.

Il dati tecnici possono cambiare per il continuo sviluppo dei prodotti.

MANUAL DEL USUARIO F530

INFORMACIÓN Y AVISOS

¡Por favor leer este manual de usuario detenidamente antes de ensamblar y utilizar la dicycle!. Seguir las instrucciones descritas en este manual cuidadosamente. El equipo ha sido diseñado para un uso en casa y uso ligeramente comercial. La garantía Tunturi se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses). Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

NOTAS SOBRE SU SALUD

- Antes de comenzar cualquier entrenamiento, consultar a un médico para revisar su estado de salud.
- Si experimenta náuseas, mareos u otros símbolos anormales durante el ejercicio, parar su tarea y consultar a un médico.
- Para evitar dolores y tensiones musculares, comenzar cada tarea calentando y terminarla enfriando (lento pedaleo a baja resistencia). No olvidar ejercicios de estiramiento al final de la tarea.

NOTAS SOBRE EL AMBIENTE DE

EJERCICIO

- Situar el mecanismo en una superficie firme, nivelada. En uso pesado o de larga duración, el mecanismo podría derramar grasa o aceite. Por tanto, situar el mecanismo en una base protectora.
- Asegurarse que el ambiente de ejercicio tiene una ventilación adecuada. Evitar coger frío, no ejercitarse en un lugar tenue.
- En entrenamiento, el mecanismo tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. El mecanismo también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

NOTAS SOBRE EL USO DEL EQUIPO

- Padres u otros responsables de niños deberían anotar que el carácter juguetón natural de los niños y su curiosidad podría conducir a situaciones y comportamientos para los cuales el mecanismo no está diseñado. Si los niños tienen permiso para usar el mecanismo, ellos deberían ser supervisados y enseñados a usar el mecanismo adecuadamente,

teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental y su personalidad. El mecanismo de ejercicio no es un juguete.

- Antes de comenzar a utilizar el mecanismo, asegurarse que funciona correctamente en cada función. No usar un mecanismo defectuoso.
- Sólo una persona podrá usar el mecanismo al mismo tiempo.
- No usar el mecanismo cuando las coberturas protectoras no están en su lugar.
- No intentar cualquier servicio o ajustes distintos a los descritos en este manual. Las instrucciones de servicio suministradas deben ser seguidas cuidadosamente.
- Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
- No permita que la interfaz entre en contacto con agua. Seque siempre la superficie de la interfaz si caen unas gotas de transpiración sobre ella. Use un trapo suave y absorbente. No use disolventes para limpiar la superficie del interfaz de usuario.
- Proteja la interfaz de usuario de la excesiva luz solar, que puede descolorar la caja y la membrana superficial.
- El mecanismo no es recomendado para personas con pesos superiores a 110 kg.

ENSAMBLAR

Abrir el paquete de transporte. Sacar las partes del paquete y asegurarse que el paquete incluye todas las partes siguientes:

1. Parte delantera del cuadro
2. Parte trasera del cuadro
3. Tubo del cuadro
4. Sillín (2 partes)
5. Tubos del manillar
6. Medidor electrónico y su soporte
7. Ruedas de transporte (2)
8. Acoples (4)
9. Patas de apoyo (2)
10. Pedales (2)
11. Manguito deslizante
12. Bolsita de útiles para la instalación (marcado con un asterisco * en la lista de precio de las partes)

Si usted se da cuenta de que una parte está perdida, contactar con el distribuidor y dar el modelo, número de serie y número de pieza (la lista de piezas están a la vuelta del manual). El paquete incluye también una bolsa de silicato para absorber humedad durante transporte y almacenaje. Ensamblar la bicicleta reclinable como sigue (izquierda, derecha, frontal y trasera son como se ven desde la posición de ejercicio);

RUEDAS DE TRANSPORTE

FIG. 1

Colocar los acoples de las ruedas de transporte en los extremos del tubo transversal en la parte delantera del cuadro y fijarlos con un tornillo M4x15. Poner las ruedas de transporte en los acoples y fijarlas con tornillos M6x25 y arandelas. Colocar los tapones de adorno sobre los pernos en el centro de las ruedas de transporte.

MEDIDOR

FIG. 2

Insertar dos pilas de 1.5V en el compartimento para pilas al anverso del medidor, prestando atención a los símbolos de - y +. Soltar el alambre con que se ha atado en el tubo de fijación del soporte del medidor el alambre que viene del cuadro. Pasar el tubo que viene del cuadro a través del cuello del soporte del medidor. Meter el soporte del medidor en el tubo de fijación que sale del cuadro. Alinear los agujeros para la fijación uno contra otro y fijar el soporte con tornillo de cabeza cruciforme M4x15L. Conectar los alambres que salen del cuadro con el enchufe al anverso del medidor. Insertar el cable en el medidor e insertar el medidor con cuidado en el soporte del medidor.

NOTA: tener cuidado de no dañar los alambres. Quite la película protectora que lleva la pantalla.

PEDALES

FIG. 3

Se diferencian los pedales con las letras R e L (R = derecho, L = izquierdo) marcadas al final de su eje. Fijar el pedal derecho en la biela derecha girándolo en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en la biela izquierda girándolo en sentido contrario. Fijar las correas de los pedales. Seleccionar el ajuste adecuado de la correa, abrochar por debajo la hebilla de la correa en el soporte situado en el pedal y tirar la correa hacia arriba con fuerza. Especialmente cuando el aparato es nuevo, el ajuste de la correa puede parecerse relativamente apretada.

PATAS DE SOPORTE

FIG. 4

Insertar los acoplamientos de las patas de soporte en los extremos del tubo transversal en la parte trasera y fijarlos con los tornillos 4x15. Insertar las patas de apoyo en los acoplamientos.

TUBO DEL CUADRO

FIG. 5

Asegurarse de que la palanca de cierre del tubo del cuadro esté en la posición superior. Aflojar el pomo de plástico que hay en la parte posterior del tubo principal y pasar el cable del pulso por dicho tubo, tirando de la cuerda. Pasar el tubo del cuadro a través del tubo longitudinal de la parte trasera del cuadro. Colocar el pomo de plástico alrededor del cable del pulso y volver a poner el pomo en su lugar en el orificio de la parte posterior del tubo.

MANILLAR Y SILLÍN

FIG. 6

Colocar el tubo del manillar entre la placa de fijación del sillín y sus soportes. Conectar el cable que sale de la barra del manillar con el del tubo principal. Posicionar el sillín de modo que los seis pernos debajo del sillín se encuentren con los agujeros de la placa de fijación. Meter las tuercas M8 en los dos pernos delanteros. Colocar el tubo del manillar de manera que los pernos del fondo del sillín y los agujeros de las placas de fijación del tubo del manillar se encuentren. Fijar el tubo del manillar con cuatro tuercas M8.

SOPORTE DE LA ESPALDA

FIG. 7

Fijar el soporte de la espalda en el tubo del sillín con cuatro tuercas ciegas.

TUBO DEL CUADRO Y LA PARTE**DELANTERA**

FIG. 8

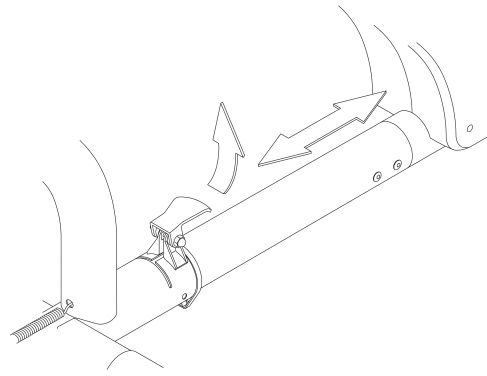
Conectar el cable que sale del tubo principal con el del bastidor. Fijar el tubo del cuadro en el tubo longitudinal de la parte delantera del cuadro con cuatro tornillos M8x20. Se atornillan dos tornillos a cada lado. **NOTA:** tener cuidado de no dañar los alambres.

USO**POSICIÓN CORRECTA PARA****EL EJERCICIO**

La bicicleta semi-reclinable F 530 han sido planeada para que su peso se distribuya de manera agradable y equitativa sobre la región lumbar y las posaderas. Además en esta posición de ejercicio, sus pies están casi a la altura del corazón, por lo cual se fatiga menos su sistema circulatorio, y consecuentemente puede hacer más ejercicios. Puede ajustar su posición para el ejercicio según las siguientes instrucciones:

DISTANCIA ENTRE EL SILLÍN**Y LOS PEDALES**

Se debe ajustar la distancia del sillín de los pedales colocando el centro de la planta del pie en el pedal estando el pie casi recto y estando el pedal en la posición más lejana del sillín. Ajuste de la distancia del sillín: Subir la palanca de cierre a la posición superior. Si desea aumentar la distancia, coloque sus pies en los pedales y empuje la parte delantera del cuadro hacia adelante. Revise la comodidad de la distancia pedaleando en sentido contrario. Si desea acortar la distancia, tire la parte delantera del cuadro hacia atrás de la manija situada a la izquierda de la tapa del cuadro. Fije la distancia empujando la palanca de cierre a su posición inferior.

**AJUSTE DE LA RESISTENCIA DE PEDALEO**

Se puede ajustar la resistencia girando el botón debajo del medidor. Girar el botón en sentido de las agujas del reloj (+) aumenta la resistencia, y girar el botón en sentido contrario (-) a su vez la reduce.

EJERCICIO

Ejercicio con una bicicleta es una excelente manera de hacer ejercicio aeróbico. La idea básica es que se puede hacer un ejercicio durante bastante tiempo. El ejercicio aeróbico mejora la capacidad máxima de oxigenación, lo que se traduce en una mayor resistencia y mejor forma física. La capacidad de cuerpo humano para quemar grasas depende directamente de esa capacidad de oxigenación. Hacer ejercicio a distinto ritmo afecta al cuerpo de distinta manera. Por ejemplo, un ejercicio largo con unas pulsaciones que sean el 50-60 % del máximo ayuda a quemar grasas o a perder peso, mientras que un ejercicio del 70-80 % de las pulsaciones máximas contribuye a fortalecer el corazón y el sistema respiratorio y a mejorar la resistencia física, es decir, mejora el estado físico. Si no sabe cuál es la velocidad máxima de su pulso, calcúlela según esta fórmula:

MUJERES: 226 - NUMERO DE AÑOS;

HOMBRES: 220 - NUMERO DE AÑOS

Sin embargo, para estar más seguro consulte a su médico. Por ejemplo, para perder peso un hombre de 50 años debe hacer ejercicio con una resistencia y velocidad de pedaleo que haga aumentar su pulso a unas 85-105 pulsaciones por minuto. Es importante vigilar el nivel del pulso durante todo el ejercicio.

Es frecuente que se empiece a hacer ejercicios con demasiadas ambiciones y se deja de hacerlos porque se sienten demasiado duros. Los ejercicios aeróbicos son por excelencia agradables. Se debe sudar durante el ejercicio, pero no perder el aliento. Por ejemplo cuando se está pedaleando, se debe poder hablar también, no sólo resoplar. Para conseguir un nivel básico de forma debe hacer ejercicio como mínimo tres veces por semana, 30 minutos cada vez. Mantener ese nivel básico requiere varias sesiones de ejercicio a la semana.

Una vez alcanzado, es fácil mejorarlo sin más que aumentar las sesiones semanales. El ejercicio siempre es bueno para perder peso, pues es la única manera de aumentar la energía consumida por el cuerpo. Por eso siempre vale la pena combinar el ejercicio periódico con una dieta sana. Una persona que quiera perder peso debe hacer ejercicio todos los días (al principio unos 30 minutos o algo menos, pero aumentando poco a poco la duración hasta llegar a una hora diaria). Empiece cada día pedaleando despacio y con baja resistencia, pues una persona con exceso de peso que haga ejercicio violento puede someter su sistema cardiovascular a un esfuerzo excesivo. A medida que vaya mejorando su estado de forma puede ir aumentando poco a poco la resistencia y velocidad de la pedalada. Para medir la eficacia del ejercicio, controle su pulso.

MEDIDOR

El medidor de la F 530 es muy versátil y mide el tiempo, la velocidad, el pulso, el consumo de energía y la distancia. El medidor se conecta automáticamente en cuanto se pulsa cualquier tecla y se desconecta automáticamente al cabo de cuatro minutos sin pedalear ó sin pulsar cualquier tecla.

NOTA: Evite que le dé al medidor la luz directa del sol, que puede estropear la pantalla de cristal líquido. Procure que no le salpique el agua y no golpearlo, pues se podría estropear.

PANTALLAS Y FUNCIONES

DEL MEDIDOR

TIME (TIEMPO)

Indica el tiempo transcurrido desde el principio del ejercicio (00:00-99:59).

SPEED (VELOCIDAD)

Indica la velocidad en millas por hora (0-99).

PULSE (PULSO)

Indica el pulso durante el ejercicio (40-220). El pulso se mide con unos sensores que hay en el manillar. La medida del pulso empieza cuando el usuario de la F 530 agarra al mismo tiempo los dos sensores. Para que la medida del pulso sea fiable, la piel de las manos tiene que estar ligeramente húmeda y en contacto constante con los sensores.

CALORIES (CALORÍAS)

Indica el consumo estimado de calorías durante el ejercicio (0-999.9). Se trata de una cifra aproximada que se basa en el número de revoluciones del pedal.

DISTANCE (DISTANCIA)

Indica la distancia acumulada desde el principio del ejercicio en millas (0-999.9).

TECLADO DEL MEDIDOR

RESET

Oprimir este botón para poner en cero todos los indicadores.

MODE/SCAN

Oprimir este botón durante dos segundos para que el medidor pase a la función SCAN, en que el medidor mostrará consecutivamente las diversas mediciones del ejercicio. Se saldrá de la función SCAN oprimiendo nuevamente el botón MODE / SCAN.

MANTENIMIENTO

La bicicleta semi-reclinable F 530 requiere muy poco mantenimiento. No obstante, se recomienda comprobar aproximadamente todas las semanas si están bien apretados todos los tornillos. Para ello, poner la bicicleta de lado y apretar los tornillos si fuera necesario. Comprobar de vez en cuando si todos los tornillos y las tuercas están bien apretados. Limpiar la bicicleta con un paño húmedo sin utilizar disolventes.

Si observa alguna anomalía durante el uso, póngase inmediatamente en contacto con el vendedor. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso, la fecha de compra y el número de serie de su máquina. A pesar de los continuos controles de calidad, se pueden producir fallos de algún componente de la máquina. En este caso no es necesario llevar toda la máquina a reparar, pues bastará con cambiar la pieza defectuosa.

CAMBIO DE LAS PILAS

Si no ve bien la pantalla del medidor, deberá cambiar las pilas. Saque el medidor, abra la parte posterior, quite las pilas viejas, ponga otras nuevas (2 AA x 1,5 V) y vuelva a colocar el medidor en su sitio.

TRANSPORTE

Y ALMACENAJE

Para trasladar la bicicleta siga estas instrucciones, pues si la coge mal puede sufrir daños en la espalda u otros accidentes: colocarse detrás de la bicicleta y agarrar el tubo del cuadro con una mano y el manillar con la otra. Levantar la bicicleta sobre las ruedas de transporte que se encuentran en la parte delantera del cuadro y trasladar la bicicleta empujándola sobre las ruedas de transporte. Bajar la bicicleta al piso sosteniéndola y permaneciendo todo el tiempo detrás del bicicleta.

Para mantenerla en perfecto estado, guárdela en un lugar seco, sin muchas variaciones de temperatura y protegida del polvo.

DIMENSIONES

Longitud 170 cm Altura 104 cm
 Anchura 64 cm Peso total 40 kg

Todos los modelos Tunturi estan diseñados de modo que cumplen la directiva de la UE sobre compatibilidad electromagnetica y llevan impresas las marcas de conformidad de la UE.

NOTA: Deben seguirse estrictamente estas instrucciones para el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. La garantía no cubre daños debidos al incumplimiento de las instrucciones de montaje, ajuste y mantenimiento de este manual. El usuario no está autorizado a hacer ningún cambio o modificación que no estén expresamente aprobados por Tunturi Ltd.

Debido a nuestro continuo programa de desarrollo, nos reservamos el derecho de cambiar las especificaciones de este producto sin previo aviso.

HANDLEIDING F530**OPMERKINGEN EN****ADVIEZEN**

Wij adviseren u deze handleiding eerst goed door te lezen voordat u begint met de montage, het gebruik of het onderhoud van deze hometrainer! Volg de instructies uit deze handleiding zorgvuldig op! Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

GEZONDHEID

- Laat uw gezondheid controleren door een arts voordat u met trainen begint.
- Als u duizelig of misselijk wordt, of last krijgt van ander lichamelijk ongemak, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts.
- Begin elke training met een warming-up en sluit af met een cooling-down (langzaam trappen bij lage weerstand) om spierpijn te voorkomen. Sluit elke training af met enkele rek- en strekoefeningen.

TRAININGSRUIMTE

- Plaats het apparaat op een stevige, vlakke ondergrond.
- Zorg voor voldoende ventilatie. Voorkom een verkoudheid door niet op de tocht te zitten.
- Bij langdurig of intensief gebruik kan het apparaat smeermiddelen of stof verliezen. Plaats de hometrainer daarom op een ondergrond die hiertegen bestand is.

GEBRUIK

- Houd bij gebruik door kinderen altijd toezicht. Door hun nieuwsgierigheid en speelsheid kunnen kinderen het apparaat gebruiken voor andere doeleinden dan waarvoor het is ontworpen. Hierdoor kunnen gevaarlijke situaties ontstaan. Als kinderen het apparaat mogen gebruiken, zorg er dan voor dat zij leren hoe de hometrainer correct moet worden gebruikt. Houd hierbij rekening met het karakter en de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van het kind. De hometrainer is geen speelgoed.

- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- De monitor mag niet aan direct zonlicht blootgesteld worden, dat kan de kleuren van de monitor en de membranen verbleken.
- Tijdens de training is de ideale gebruikstemperatuur van het apparaat tussen +10° en +35°C; Voor opslag gelden de temperaturen tussen de -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte van het apparaat mag nooit hoger dan 90 % zijn.
- Leun of steun nooit op de monitor.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
- Laat de monitor mag niet nat gemaakt worden. Droog het eventuele zweetdruppels van het monitor af. Gebruik een zachte, absorberende doek. Gebruik geen oplosmiddelen voor het reinigen van de monitor.
- De hometrainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Draag tijdens de training geschikte kleding en schoenen.
- Gebruik de hometrainer alleen als de afdekpanelen op de juiste plaats zijn bevestigd.
- Voer geen onderhoud en afstellingswerkzaamheden uit anders dan in deze handleiding beschreven. Volg de onderhoudsinstructies uit deze handleiding nauwkeurig op.
- De hometrainer is niet geschikt voor personen met een lichaamsgewicht van meer dan 110 kg.

MONTAGE

Neem de hometrainer uit de verpakking en controleer of de volgende onderdelen aanwezig zijn:

1. Voorste framedeel
2. Achterste framedeel
3. Centrale framebuis
4. Zitting (2 delen)
5. Handgreepstang
6. Monitor met steun
7. Transportwieltjes (2 stuks)
8. Koppelingen transportwieltjes/voetstukken (4 stuks)
9. Voetstukken (2 stuks)
10. Pedalen en voetbanden (2 stuks)
11. Voorste verbindingstuk
12. Gereedschapssset (onderdelen voorzien van * in de onderdelenlijst)

Indien er een onderdeel ontbreekt, neem dan contact op met de Tunturi-dealer. Vermeld om welk model het gaat en geef het serienummer en onderdeelnummer (achterin deze handleiding is een onderdelenlijst opgenomen). In de verpakking

bevindt zich verder nog een vochtabsorberend silicaatzakje. Zet de semi-recumbent cycle als volgt in elkaar (bij de aanduidingen links, rechts, voor en achter wordt uitgegaan van de trainingspositie):

TRANSPORTWIELTJES

AFB. 1

Steek de koppelingen voor de transportwieltjes in het voorste framedeel en zet elke koppeling vast met een M4x15-bout. Druk de wieltjes in de koppelingen en zet elk wieltje vast met een M6x25-bout plus ring. Druk in elke wielnaaf een groen afdekkapje.

MONITOR

AFB. 2

Plaats twee 1,5 volt AA-batterijen in de batterijhouder aan de achterzijde van de monitor. Let op de markeringen + en -. Verwijder de draad waarmee de monitorbedrading is samengebonden.

Geleid de bedrading door de monitorsteun. Druk de steun op de bevestigingsstang. Zorg ervoor dat de boutgaten van de steun in lijn liggen met die van de buis. Zet de steun vast met een M4x15L-parker. Sluit de monitorbedrading aan. Werk de bedrading weg in de monitor en schuif de monitor voorzichtig op de steun. **BELANGRIJK!** Let op dat u de monitorbedrading niet beschadigt! Verwijder de beschermfolie van de display.

PEDALEN

AFB. 3

De crank van de pedalen is voorzien van de aanduiding R of L (R = rechts, L = links). Draai het rechterpedaal met de wijzers van klok mee op de rechtercrank en draai het linkerpedaal tegen de wijzers van de klok in op de linkercrank. Bevestig de voetbanden. De voetbanden zijn instelbaar. Bepaal de lengte van de voetband en zet het juiste gaatje van onderaf op de pen. Trek de band stevig omhoog. Bij een nieuw apparaat kan het vastzetten van de voetband relatief lastig zijn.

VOETSTUKKEN

AFB. 4

Steek een voetkoppeling in beide zijden van de dwarsbuis van het achterste framedeel. Zet elke koppeling vast met een M4x15-bout. Druk de voetstukken op de koppelingen.

CENTRALE FRAMEBUIS

AFB. 5

Zet de hendel voor het verstellen van de zitting in de ontgrendelingsstand (naar boven). Verwijder de plastic kap van het uiteinde van de centrale framebuis en trek de pulsekabel door de centrale framebuis met behulp van de trekdraad. Schuif de centrale framebuis door het achterste framedeel. Geleid de pulsekabel door de plastic kap en druk de kap terug in het uiteinde van de centrale framebuis.

HANDGREEPSTANG EN ZITTING AFB. 6

Plaats de handgreepstang op de steunen van de bevestigingsplaat voor de zitting. Plaats de zitting op de bevestigingsplaat. Zorg ervoor dat de zes tapeinden onder aan de zitting door de in de plaat aangebrachte boutgaten vallen. Draai twee zelfborgende M8-moeren op de voorste twee tapeinden en zet de zitting op de plaat vast. Plaats de handgreepstang zo onder de zitting dat de vier resterende tapeinden in de vier gaten in de stang vallen. Zet de handgreepstang en de zitting vast met vier zelfborgende M8-moeren. Sluit de bedrading uit de handgreepstang aan op de bedrading uit de centrale framebuis.

RUGLEUNING MONTEREN AFB. 7

Bevestig de rugleuning met vier dopmoeren op de daarvoor bestemde bevestigingsplaat.

VOORSTE FRAMEDEEL OP**ACHTERSTE FRAMEDEEL MONTEREN** AFB. 8

Sluit de bedrading uit de centrale framebuis aan op bedrading uit het frame. Bevestig de centrale framebuis aan het voorste framedeel met vier M8x20-bouten (twee aan elke zijde).

BELANGRIJK! Let op dat u de bedrading niet beschadigt!

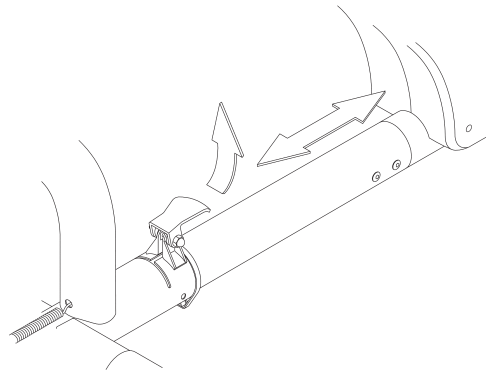
GEBRUIK**JUISTE LICHAAMSHOUDING**

De F 530 Recumbent Cycle is speciaal ontworpen voor een gelijkmatige gewichtsverdeling over het zitvlak en de onderrug. De benen bevinden zich meer op de hoogte van het hart, waardoor het hart- en vaatstelsel minder zwaar wordt belast en efficiënter wordt benut. Volg de onderstaande richtlijnen voor een optimale lichaamshouding:

AFSTAND ZADEL-PEDALEN INSTELLEN

De afstand tussen het zadel en de pedalen moet zo worden ingesteld dat de knie licht gebogen is op het moment dat de trapper op het verste punt staat (het been mag niet volledig worden gestrekt). De afstand kan als volgt worden aangepast: Trek de hendel onder de stoel omhoog om de lengteverschuiving van de zitting te ontgrendelen. Plaats de voeten op de pedalen en druk uzelf naar achteren om de afstand tussen zadel en pedalen groter te maken. Trap terug en bepaal of de afstand comfortabel is. Pak de handgreep op het voorste framedeel naast de linker crank en trek uzelf naar voren om de afstand tussen zadel en pedalen kleiner te maken.

Plaats de hendel terug in horizontale stand om de zitting op de ingestelde positie te vergrendelen.

**TRAPWEERSTAND INSTELLEN**

Stel de trapweerstand in met de knop onder de monitor. Draai de knop met de wijzers van de klok mee (+) om de weerstand te verhogen of tegen de wijzers van de klok in (-) om de weerstand te verlagen.

TRAINEN

Trainen op de Recumbent Cycle is een uitstekende vorm van conditietraining. Het principe daarbij is dat het inspanningsniveau niet te hoog mag zijn, maar de oefening wel lang moet duren. Conditietraining is gericht op verhoging van het zuurstofopnamevermogen van het lichaam. Dit zorgt voor een verbetering van het uithoudingsvermogen en de conditie. Het vermogen van het lichaam om vet als brandstof te verbranden, staat in directe relatie tot het zuurstofopnamevermogen. De hartslag wordt gemeten met behulp van sensoren in de handgrepen. Registratie vindt alleen plaats als beide sensoren gelijktijdig door de gebruiker worden aangeraakt. Voor een betrouwbare meting moeten de sensoren permanent worden aangeraakt en dient de huid enigszins vochtig te zijn.

Bij een duurtraining op 50 tot 60 procent van de maximale hartslag wordt vet verbrand en verliest u dus gewicht. Bij een training op 70 tot 80 procent van de maximale hartslag ontwikkelt u het hart- en vaatstelsel en het ademhalingsstelsel. Hierdoor verbetert uw uithoudingsvermogen en dus uw conditie. Voor het bepalen van de maximale hartslag geldt de volgende vuistregel:

VROUWEN: 226 MINUS LEEFTIJD,
MANNEN: 220 MINUS LEEFTIJD

Het is echter raadzaam om de juiste trainingshartslag in overleg met uw huisarts vast te stellen.

Voorbeeld: om gewicht te verliezen moet een man van 50 jaar oud de trapweerstand en snelheid zo op elkaar afstemmen dat de hartslag op ongeveer 85 tot 105 slagen per minuut uitkomt.

Het is van groot belang de hartslag tijdens de hele training in de gaten te houden. Veel mensen beginnen met een te ambitieus

trainingsprogramma en haken af omdat het te zwaar blijkt. Conditietraining moet in de eerste plaats leuk zijn. Transpireren is goed, maar u mag tijdens de training niet buiten adem raken. Zo moet u tijdens het fietsen in staat blijven bijvoorbeeld om te spreken. Train minstens drie keer per week een half uur lang voor het verkrijgen van een goede basisconditie. Voor het instandhouden hiervan volstaan enkele keren trainen per week. De basisconditie kan eenvoudig worden verbeterd door het aantal trainingen te verhogen. Training zorgt altijd voor gewichtsverlies. Het is namelijk de enige manier om het energieverbruik van het lichaam te verhogen. Daarom valt het altijd aan te bevelen regelmatig trainen te combineren met gezonde voeding. Bent u op dieet, train dan dagelijks. Begin met een training van 30 minuten of minder en voer de trainingsduur vervolgens geleidelijk op tot een uur per dag. Ga langzaam van start met een lage snelheid en trapweerstand. Bij iemand met overgewicht kan zware inspanning namelijk leiden tot overbelasting van het hart- en vaatstelsel. Als de conditie verbetert, kunnen de snelheid en de trapweerstand geleidelijk worden verhoogd.

MONITOR

De gebruiksvriendelijke monitor van de F 530 Recumbent Cycle toont tijd, snelheid, hartslag, geschat energieverbruik en afstand. De monitor wordt automatisch ingeschakeld als u een toets indrukt of begint te fietsen. Als er vier minuten geen toets is ingedrukt of niet is gefietst, wordt de monitor automatisch uitgeschakeld.

BELANGRIJK! Vermijd blootstelling van de monitor aan direct zonlicht om beschadiging van het LCD-scherm te voorkomen. Bescherm de monitor tegen water en vermijd schokken en/of stoten. Ook hierdoor kan de monitor beschadigd raken.

FUNCTIES EN VENSTERS

TIME (TIJD)

Geeft de verstreken trainingstijd weer (00:00-99:59).

SPEED (SNELHEID)

Geeft de huidige snelheid in mph (mijl per uur) weer (0-99).

PULSE (HARTSLAGMETING)

Geeft de waarde van de hartslag (40-220) tijdens de training weer. De hartslag wordt gemeten door middel van twee sensoren op de stuurstang. Wanneer beide handen op de sensoren rusten, toont de display de hartslag van dat moment.

CALORIES (CALORIEËN)

Geeft het geschatte energieverbruik in kilocalorieën weer (0-999.9). De schatting is gebaseerd op het aantal omwentelingen van de trapas.

DISTANCE (AFSTAND)

Geeft de afgelegde afstand in mijlen weer (0-999.9).

TOETSEN

RESET

Druk hierop om alle ingestelde waarden op nul te zetten.

MODE / SCAN

De automatische SCAN-functie is altijd geactiveerd in het venster TIME: de afzonderlijke functies worden een voor een weergegeven. De functie SCAN kan worden uitgeschakeld door op de toets MODE / SCAN te drukken.

ONDERHOUD

De F 530 behoeft weinig onderhoud. Controleer echter regelmatig of alle bouten en moeren vastzitten. Maak de hometrainer schoon met een vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen.

Als de hometrainer niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Tunturi-dealer. Vermeld daarbij altijd om welk model het gaat en geef het serienummer van het apparaat! Ondanks permanente kwaliteitscontrole kunnen incidentele defecten en storingen aan de afzonderlijke onderdelen optreden. In de meeste gevallen is het niet nodig de complete hometrainer ter reparatie terug te zenden. Meestal volstaat het vervangen van het defecte onderdeel.

BATTERIJEN VERWISSELEN

Als het contrast van het monitorvenster vermindert of wegvalt, moeten de batterijen worden vervangen. Maak de monitor los en verwijder de oude batterijen uit de batterijhouder aan de achterzijde. Plaats nieuwe batterijen (2 x 1,5 volt AA) in de batterijhouder en breng de monitor weer op de bevestigingsstang aan.

OPSLAG EN TRANSPORT

Ga bij het verplaatsen van de Recumbent Cycle als volgt te werk: Ga achter de hometrainer staan. Pak de zitting in de ene hand en de handgreepstang in de andere. Kantel de hometrainer zodat deze op de transportwielen komt te staan en rol de hometrainer naar de gewenste plaats. Houd bij het neerzetten de zitting en de handgreepstang vast en blijf achter de hometrainer staan. **BELANGRIJK!** Transporteer de Recumbent Cycle alleen volgens de instructies om rugletsel en schade als gevolg van onjuist tillen te voorkomen.

Plaats de hometrainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen om storingen te voorkomen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte 170 cm Hoogte 104 cm
 Breedte 64 cm Gewicht 40 kg

Alle Tunturi-producten voldoen aan de EMC elektromagnetische compatibiliteitsnormering en zijn conform aan de EU-normering.

BELANGRIJK! De instructies dienen bij het in elkaar zetten, gebruik en onderhoud zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. De garantie vervalt bij schade ontstaan door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van de apparatuur. Door het aanbrengen van wijzigingen en modificaties zonder uitdrukkelijke goedkeuring van Tunturi Ltd vervalt het recht van de gebruiker op het gebruik van de apparatuur!

In verband met de voortdurende verbetering van onze producten behouden wij ons het recht voor specificaties zonder nadere mededeling te wijzigen.

BRUKSANVISNING F530**ANMÄRKNINGAR OCH****VARNINGAR**

Läs noggrant igenom bruksanvisningen före montering, användning och service. Anvisningarna bör följas. Redskapet är avsett för träning i hemmet! Tunturi Ltd:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE**TRÄNINGSMILJÖN**

- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt. Vid tung eller långvarig användning kan spån, olja etc. lossna från redskapet. För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.
- Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE**REDSKAPETS ANVÄNDNING**

- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda

redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning. Redskapet är absolut ingen leksak för barn.

- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- Håll i styret vid på- och avstigning.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Använd inte redskapet när skyddskåporna inte är på plats.
- Utför endast de service- och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Låt inte ditt gränssnitt komma i kontakt med vatten. Torka alltid av ytan på gränssnittet, om du ser svett droppar på den. Använd en mjuk, absorberande duk. Använd inte lösningsmedel när du torkar ytan på gränssnittet.
- Skydda gränssnittet mot starkt solljus, då färgerna på höljet och ytmembranet kan blekna.
- Redskapet rekommenderas inte för personer som väger över 110 kg.

MONTERING

Öppna transportförpackningen från sidan. Packa upp delarna ur förpackningen och kontrollera att förpackningen innehåller följande delar:

1. Ramens främre del
2. Ramens bakre del
3. Ramrör
4. Sadel (2 delar)
5. Styrstång
6. Mätare och hållare
7. Transporthjul (2)
8. Fästen (4)
9. Stödben (2)
10. Pedaler (2)
11. Glidholk
12. Påse med monteringssett (anges med * i reservdelsförteckningen)

Om du märker att någon del fattas, kontakta försäljaren och uppge modell, serienummer och reservdelsnumret för den del som fattas. Reservdelsförteckningen finns i slutet av bruksanvisningen. I förpackningen finns också en påse silikat som suger upp fukt under transport och lagring. Benämningarna vänster, höger, fram och bak har definierats utgående från blickriktningen vid träningen. Montera cykeln så här:

MONTERING

TRANSPORTHJUL

BILD 1

Placera transporthjulens fästen i ändorna av det tvärgående röret på ramens främre del. Fäst dem med 4x15 skruvar. Montera hjulen på fästena med M6x25 skruv och bricka. Tryck fast prydnadstapparna på hjulnavarna.

MÄTARE

BILD 2

Sätt i två 1,5 V batterier i batterifacket på mätarens baksida. Observera - och +-markeringarna i fackets botten. Lossa fästet som binder ledningen från ramen vid mätarhållarens fäströr. Dra ledningen genom mätarhållarens hals. Tryck mätarhållaren mot fäströret från ramen, placera hålen mot varandra och fäst hållaren med självlåsand M4x15L skruv. Anslut ledningarna från ramen och mätaren. För in ledningen i mätaren och tryck försiktigt fast mätaren i mätarhållaren. **OB!** Var försiktig så att inte ledningarna skadas. Riv bort skyddsfolien från mätarens knappar.

PEDALERNA

BILD 3

Du skiljer pedalerna från varandra genom markeringarna R (= höger) och L (= vänster) på axlarna. Montera höger pedal på höger pedalvev genom att vrida medurs och vänster pedal på vänster pedalvev genom att vrida moturs. Fäst pedalarmarna. Spänn remmen så mycket du vill, placera remskåran i hållaren på pedalen underifrån och dra remmen kraftigt uppåt. Speciellt när cykeln är ny kan remmen till en början kännas rätt spänd.

STÖDBEN

BILD 4

Placera stödfästena i ändorna av det tvärgående röret på ramens bakre del och fäst dem med 4x15 skruvar. Tryck fast stöden i fästena.

RAMRÖR

BILD 5

Kontrollera att ramrörets låsspak är i övre position. Dra loss stödholken från ramrörets bakre del och dra pulsledningen genom ramröret med hjälp av dragsnöret. För in ramröret genom det långsgående röret på ramens bakre del. Placera stödholken runt pulsledningen och tryck fast holken igen över öppningen i ramrörets bakre del.

STYRSTÅNG OCH SADEL

BILD 6

Placera styrstången mellan sadelns fästskiva och dess hållare. Koppla ledningarna från styrstången och ramröret. Fäst sadeln så att de sex bultarna under sadeln ligger mot fästskivans hål. Spänn fast M8 muttrar i de två främre bultarna. Montera styrstången så att sadelns bottenbultar och hålen på styrstångens fästskivor ligger mot varandra. Säkra styrstången med fyra M8 muttrar.

RYGGSTÖD

BILD 7

Fäst ryggstödet på sadelstolpen med fyra hattmuttrar.

IHOPKOPPLING AV RAMENS

FRÄMRE OCH BAKRE DEL

BILD 8

Koppla ledningarna från ramröret och ramen. Montera ramröret på det längsgående röret på ramens främre del med fyra M8x20 skruvar. Två skruvar på bägge sidorna. **OBS!** Var försiktig så att inte ledningarna skadas.

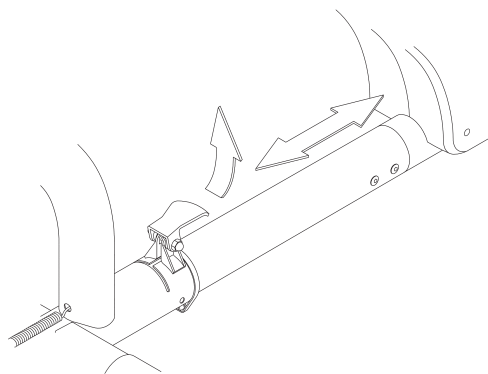
ANVÄNDNING

KORREKT KROPPSSTÄLLNING

Recumbent-cykeln F 530 har designats så, att din vikt fördelar sig behagligt jämnt på höften och nedre ryggen. Dessutom är fötterna nästan i härthöjd, vilket betyder mindre belastning på blodcirkulationen och effektivare träning. Ställningen kan justeras enligt följande:

AVSTÅND MELLAN SADEL OCH PEDALER

Justera avståndet mellan sadeln och pedalerna så, att fotbladets mittpunkt når pedalen när benet är lätt böjt och pedalen i understa läget. Justering: Lyft låsspaken under sadeln i övre position. Om du vill öka avståndet, ställ fötterna på pedalerna och skuffa ramen framåt. Kontrollera om avståndet är lämpligt genom att trampa moturs. Om du vill minska avståndet, dra ramen bakåt med hjälp av handtaget till vänster på skyddskåpan. Lås inställningen genom att trycka ner låsspaken.



JUSTERING AV TRAMPSTÅNDET

Justera motståndet med reglagevredet under mätaren. Om du vrider medurs (+) ökar motståndet och om du vrider moturs (-) minskar motståndet. Börja cykla med lågt motstånd. När du värmt upp under några minuter, kan du gradvis öka motståndet. Avsluta träningen genom att minska på motståndet och tramphastigheten.

TRÄNING

Träning med motionscykel är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räckta länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som i sin tur förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre.

Långvarig träning inom ett pulsområde, som är 50-60 % av din maximala puls, främjar kroppens fettämnesomsättning dvs. du magrar, medan träning inom ett pulsområde, som är 70-80 % av din maximala puls, utvecklar förutom hjärtat också andningsorganen, lungfunktionerna och den allmänna uthålligheten dvs. förbättrar konditionen. Om du inte känner till ditt maximala pulsvärde, kan du använda följande riktgivande formler:

KVINNOR: 226 - ÅLDERN, MÄN: 220 - ÅLDERN

Vi rekommenderar dock att du konsulterar din läkare. För att gå ner i vikt bör t ex en 50-årig man träna med ett sådant motstånd och en sådan tramphastighet som höjer pulsen till ca 85-105 slag/min. Det är viktigt att kontrollera pulsen under hela träningspasset.

Ofta börjar man motionera allt för ambitiöst och slutar när det börjar kännas för krävande. Aerobisk motion är framför allt angenäm. Under träningspasset skall man bli svettig - men inte andfädd. Det är meningen att man skall kunna samtala utan att visa symptom på överansträngning. Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass. Motion är alltid bra för den som vill gå ner i vikt, eftersom det är det enda sättet att öka kroppens energiförbrukning. Speciellt för personer som bantar lönar det sig därför att kombinera kalorifattig kost med regelbunden motion. Den som bantar bör motionera dagligen. Först cirka 30 minuter eller ännu kortare perioder per gång och sedan småningom längre perioder upp till en timme per dag. Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. I takt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten.

MÄTARE

Med F 530:s mångsidiga mätare kan du mäta tid, hastighet, pulsfrekvens, energiförbrukning och avstånd. Mätaren aktiveras automatiskt när du trycker på en knapp och kopplas bort 4 minuter efter att du slutat trampa eller inte har tryckt på någon knapp.

OBS! Skydda mätaren mot alltför starkt solljus, eftersom det kan skada mätarens LCD-display. Se också till att mätaren inte kommer i beröring med vatten. Kraftiga slag kan skada mätaren.

DISPLAYER OCH FUNKTIONER

TIME (TID)

Visar tiden från träningspassets början (00:00-99:59).

SPEED (HASTIGHET)

Visar hastigheten i kilometer per timme (0-99).

PULSE (PULSFREKVENNS)

Visar pulsvärdet (40-220). Pulsmätningen i F 530 görs med sensorer i styrstången. Sensorerna mäter pulsen alltid när båda sensorerna berörs samtidigt. Ett pålitligt mätresultat förutsätter att huden hela tiden berör sensorerna och att huden är aningen fuktig.

CALORIES (ENERGIFÖRBRUKNING)

Visar den uppskattade mängden energi som förbrukas under träningspasset (0-999.9). Värdet är riktigivande och grundar sig på antalet pedalvarv.

DISTANCE (DISTANS)

Visar sträckan i kilometer (0-999.9).

KNAPPAR

RESET

Med RESET-knappen nollställs samtliga mätarvärden.

MODE/SCAN

Tryck ner MODE/SCAN-knappen i två sekunder då du vill bläddra igenom mätarfunktionerna (SCAN): displayen visar alla värden i tur och ordning. Mätaren återgår till MODE-funktion när du trycker på knappen på nytt.

SERVICE

Redskapet är näst intill servicefri. Vi rekommenderar ändå att du kontrollerar att alla fästskruvar är ordentligt åtdragna efter ca en veckas användning. Lägg cykeln på sidan och dra åt skruvarna vid behov. Kontrollera ibland att alla fästskruvar och -muttrar är åtdragna. Rengör cykeln från damm och smuts med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel. Kontakta genast din försäljare, om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt gränssnitt. Beskriv problemet, hur redskapet använts, uppge inköpsdagen och serienumret på ditt gränssnitt. Trots kontinuerlig

kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att beträffande komponent byts ut.

BYTE AV BATTERIER

Om LCD-displayen inte är tillräckligt tydlig eller visar någonting alls, skall batterierna bytas. Lösgör mätaren från hållaren och tag ut de gamla batterierna. Lägg in nya batterier (1.5 V AA) och skjut in mätaren i hållaren.

TRANSPORT OCH

FÖRVARING

Gör så här när du flyttar cykeln: ställ dig bakom redskapet och grip med ena handen tag i ramröret och med den andra i styrstången. Lyft upp cykeln så att den vilar på transporthjulen och flytta till önskat ställe med hjälp av hjulen. Stå bakom cykeln och håll den i ett stadigt grepp när du ställer ner den på golvet. **OBS!** Följ instruktionerna eftersom en felaktig lyftning och förflyttning kan anstränga ryggen eller leda till farliga situationer.

För undvikande av funktionsstörningar skall redskapet förvaras på ett torrt och dammfritt ställe som har en jämn temperatur.

MÅTT

Längd	170 cm	Höjd.....	104 cm
Bredd	64 cm	Vikt.....	40 kg

Tunturis redskap har konstruerats för att motsvara EU:s EMC-direktiv (elektromagnetisk komformitet) och är försedda med CE-konformitetsmärkning.

OBS! Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Garantin gäller inte skador som uppkommit genom att instruktionerna för montering, justering och underhåll som beskrivits i handboken inte har följts. Om redskapet modifieras eller förändras på ett sätt som inte är anvisat och uttryckligen godkänt av Tunturi Ltd, får redskapet inte användas!

På grund av kontinuerlig produktutveckling förbehålls rätten till ändringar.

KÄYTTÖOHJE F530

HUOMAUTUKSET JA

VAROITUKSET

Perehdy tähän ohjekirjaan huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat tuotetta. Tämän ohjekirjan ohjeita tulee noudattaa.

Laite on tarkoitettu koti- ja yhteisökäyttöön. Tunturi Oy:n myöntämä takuu kattaa vain koti- ja yhteisökäytössä ilmenneet viat ja puutteet; kotikäytössä takuu-aika on 24 kuukautta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päättää jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELU-

YMPÄRISTÖSTÄ

- Sijoita laite mahdollisimman tasaiselle alustalle. Suojaa lattia laitteen alla mahdollisten lattiaan kohdistuvien vahinkojen välttämiseksi.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.
- Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Vanhempien tai muiden lapsista vastuussa olevien tulee ottaa huomioon, että lapsen luonnollinen leikkimistarve ja kokeilunhalu saattavat johtaa tilanteisiin tai käyttäytymiseen, johon laitetta ei ole suunniteltu. Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea

luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa kuntopyörän oikeassa käytössä. Laite ei ole missään tapauksessa tarkoitettu leikkikaluksi.

- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Siirry laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Älä käytä laitetta ilman että suojakotelot ovat paikallaan.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Annettuja huolto-ohjeita on noudatettava.
- Paina näppäimiä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.
- Vältä käyttöliittymän joutumista kosketuksiin veden kanssa. Kuivaa käyttöliittymän pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä. Käytä kuivaamiseen pehmeää, imukykyistä liinaa. Älä käytä liuottimia käyttöliittymäsi puhdistukseen.
- Suojaa käyttöliittymä liialta auringonvalolta, joka saattaa haalistaa kotelon ja pintakalvon värejä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjätäpaine on 110 kg.

ASENNUS

Pura laite pakkauksesta tarkistaen samalla, että pakkaus sisältää kaikki seuraavat osat:

1. Rungon etuosa
2. Rungon takaosa
3. Runkoputki
4. Istuin (2 osaa)
5. Käsituki
6. Mittari ja pidike
7. Kuljetuspyörät (2)
8. Kiinnikkeet (4)
9. Tukijalat (2)
10. Polkimet (2)
11. Liukuholkki
12. Asennustarvikepussi (sisältö merkitty *:llä varaosaluetteloon)

Jos huomaat laitteestasi puuttuvan jonkin osan, ota yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero käyttöohjeen lopussa olevasta varaosaluettelosta. Pakkaukseen sisältyy myös kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi. Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Laite kootaan toimintakuntoon seuraavasti:

KULJETUSPYÖRÄT

KUVA 1

Aseta kuljetuspyörien kiinnikkeet rungon etuosassa olevan poikittaisputken päihin ja kiinnitä ne 4x15 ruuvilla. Liitä kuljetuspyörät kiinnikkeisiin M6x25 ruuvilla ja aluslaatalla. Paina koristetulpat kuljetuspyörien keskiöiden päälle.

MITTARI

KUVA 2

Aseta mittarin taustapuolella olevaan paristopidikkeeseen kaksi 1.5 V paristoa. Huomioi pidikkeen pohjassa olevat - ja + -merkinnät. Avaa kiinnike, jolla rungosta tuleva johto on sidottu mittaripidikkeen kiinnitysputkeen. Pujota rungosta tuleva johto mittaripidikkeen kaulan läpi. Paina mittaripidike rungosta tulevaan kiinnitysputkeen, aseta kiinnitysreiät kohdakkain ja kiinnitä pidike M4x15L itsekiristyväällä ruuvilla. Liitä rungosta ja mittarista tulevat johdot. Työnnä johto mittarin sisälle ja paina mittari varovasti paikalleen mittaripidikkeeseen. **TÄRKEÄÄ!** Varo vahingoittamasta johtoja. Poista suojakalvo mittarin näppäimistön päältä.

POLKIMET

KUVA 3

Polkimet erottuvat niiden akseleiden päissä olevista merkinnöistä R ja L (R=oikea, L=vasen). Kiinnitä oikea poljin oikeaan kampeen myötä-päivään kiertäen ja vasen poljin vasempaan kampeen vastapäivään kiertäen. Kiinnitä polkimien hihnat. Valitse haluamasi hihnan kireys, aseta hihnan hahlo polkimessa olevaan pidikkeeseen alapäin ja vedä hihnaa voimakkaasti ylös. Etenkin laitteen ollessa uusi hihnan kiinnitys saattaa tuntua verrattain kireälle.

TUKIJALAT

KUVA 4

Aseta tukijalkojen kiinnikkeet rungon takaosan poikittaisputken päihin ja kiinnitä ne 4x15 ruuveilla. Paina tukijalat kiinnikkeisiin.

RUNKOPUTKI

KUVA 5

Varmista että runkoputken lukitusvipu on yläasennossa. Irrota runkoputken takapäissä oleva muoviholkki ja vedä sykejohto runkoputken läpi vetonarun avulla. Pistä muoviholkki sykejohdon ympärille ja paina holkki takaisin paikalleen runkoputken takapäissä olevan reiän päälle. Työnnä runkoputki rungon takaosan pitkittäisputken läpi.

KÄSITUKIPUTKI JA ISTUIN

KUVA 6

Liitä käsituesta ja runkoputkesta tulevat johdot. Aseta käsitukiputki istuimen kiinnityslevyn ja sen kannattimien väliin. Aseta istuin siten, että istuimen alla sijaitsevat kuusi pulttia ovat kohdakkain kiinnityslevyn reikien kanssa. Kiinnitä

M8 mutterit kahteen etummaiseen pulttiin. Aseta käsitukiputki siten, että istuimen pohjapultit ja käsitukiputken kiinnityslevyjen reiät ovat kohdakkain. Kiinnitä käsitukiputki neljällä M8 mutterilla.

SELKÄTUKI

KUVA 7

Kiinnitä selkätuki istuinputkeen neljällä hattumutterilla.

RUNKOPUTKI JA ETURUNKO

KUVA 8

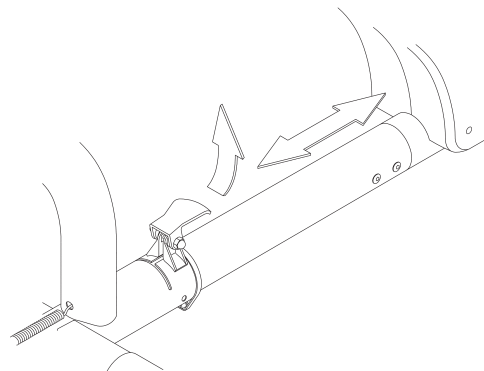
Liitä runkoputkesta ja rungosta tulevat johdot. Kiinnitä runkoputki rungon etuosan pitkittäisputkeen neljällä M8x20 ruuvilla. Molemmille sivuille tulee kaksi ruuvia. **TÄRKEÄÄ!** Varo vahingoittamasta johtoja.

KÄYTTÖ**OIKEA HARJOITUSASENTO**

F 530 on suunniteltu siten, että painosi jakautuu miellyttävän tasaisesti lantion ja alaselän varaan. Lisäksi harjoitusasennossa jalkasi ovat lähes sydämen korkeudella, jolloin verenkiertoelimestösi rasittuu vähemmän ja voit harjoitella tehokkaammin. Harjoitusasentoasi voit säätää seuraavien ohjeiden mukaisesti:

ISTUIMEN JA POLKIMIEN ETÄISYYS

Istuimen etäisyys polkimista tulee säätää siten, että jalkaterän keskikohta ulottuu polkimelle jalan ollessa miltei suorana ja polkimien ollessa kauimmaisessa asennossa istuimesta. Istuimen etäisyyden säätö: Nosta istuimen alla olevan lukitusvipu yläasentoon. Mikäli haluat pidentää etäisyyttä, aseta jalkasi polkimille ja työnnä rungon etuosaa eteenpäin. Tarkista etäisyyden sopivuus polkemalla vastapäivään. Mikäli haluat lyhentää etäisyyttä, vedä rungon etuosaa taaksepäin runkokatteen vasemmalla puolella olevasta kädensijasta. Lukitse etäisyys painamalla lukitusvipu ala-asentoon.

**POLJENTAVASTUKSEN SÄÄTÖ**

Voit säätää vastusta kääntämällä mittarin alla

sijaitsevaa säätönuppia. Säätönupin kääntäminen myötöpäivään (+) lisää vastusta ja kääntäminen vastapäivään (-) puolestaan vähentää sitä.

HARJOITTELU

Harjoittelu rekumbentilla on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu elimistön maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen: se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea.

Syketason tarkkailu on tärkeää koko harjoituksen ajan. Usein kuntoilu aloitetaan liian kunnianhimoisesti ja lopetetaan kun se koetaan liian vaativaksi. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä. Esimerkiksi poljettaessa on kyettävä puhumaan eikä pelkästään huohottamaan. Vähintään 30 minuutin harjoittelu sykealueella, joka on n. 50-60 % maksimisykkeestäsi edistää jo selkeästi elimistön rasva-aineenvaihduntaa eli laihduttaa. Harjoittelu sykealueella, joka on n. 70-80 % maksimisykkeestäsi, kehittää puolestaan sydämen lisäksi hengityselimiä, keuhkojen toimintaa ja yleistä kestävyyttä eli parantaa kuntoa. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavia kaavoja suuntaa antavina:

NAISET: 226 - IKÄ, MIEHET: 220 - IKÄ

Suosittelavampaa on kuitenkin varmistaa asia lääkäriltäsi. Esimerkiksi laihduttaakseen 50-vuotiaan miehen tulisi harjoitella sellaisella vastusmäärällä ja poljentanopeudella, jotka nostavat sykkeen n. 85-105 lyöntiin/min.

Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikunta kertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä. Liikunta palkitsee laihduttajan aina, sillä se on ainoa keino lisätä elimistön energiankulutusta. Siksi etenkin laihduttajan kannattaa liittää vähäkaloriseen ruokavalioon aina myös säännöllinen liikunta. Laihduttajan olisi syytä liikkua päivittäin; aluksi joko 30 minuuttia kerrallaan tai pienempinä jaksoina ja vähitellen lisäten päivittäistä määrää tuntiin. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus ylipainoisella voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnon kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä.

MITTARI

F 530:n monipuolisella mittarilla voidaan mitata aikaa, nopeutta, harjoituspulssia, arvioitua energiankulutusta ja matkaa. Mittari kytkeytyy automaattisesti päälle ensimmäisestä näppäimen painalluksesta ja pois päältä, kun pyörällä ei ole poljettu tai mittarin näppäimiä painettu n. 4 minuuttiin. **TÄRKEÄÄ!** Suojaa mittari liialta auringonvalolta, koska se saattaa vaurioittaa mittarin nestekidenäyttöä. Vältä myös mittarin joutumista kosketuksiin veden kanssa. Voimakkaat iskut voivat myös vaurioittaa mittaria.

MITTARIN NÄYTÖT JA TOIMINNOT

TIME (AIKA)

Osoittaa kuluvaa aikaa harjoituksen alusta (00:00-99:59).

SPEED (NOPEUS)

Osoittaa nopeuden maileina tunnissa (0-99).

PULSE (PULSSI)

Osoittaa pulssitasoa (40-220) harjoituksen aikana. F 530:n pulssinmittaus perustuu käsituissa oleviin antureihin, jotka mittaavat pulssia aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia sensoreita yhtäaikaaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettava iho on hieman kostea.

CALORIES (ENERGIANKULUTUS)

Osoittaa arvioitua harjoituksen kuluttamaa energiamäärää (0-999.9). Lukema on suuntaa-antava arvio, joka perustuu poljinkierrosten lukumäärään.

DISTANCE (MATKA)

Osoittaa karttuvaa matkaa harjoituksen alusta maileina (0-999.9).

MITTARIN NÄPPÄIMET

RESET

Painamalla tätä näppäintä nollaat kaikki näytön arvot.

MODE/SCAN

Painamalla tätä näppäintä kahden sekunnin ajan mittari siirtyy SCAN-toimintoon, jolloin se näyttää vuorollaan kunkin harjoitusarvon. SCAN-toiminnon saat pois päältä painamalla uudestaan MODE/SCAN-näppäintä.

HUOLTO

F 530 rekumbentin huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja -muttereiden kireys. Puhdista laite pölystä ja liasta hieman kostealla liinalla tai pyyhkeellä. Älä käytä liuottimia.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Muista aina ilmoittaa sekä laitteen malli että sarjanumero. Jatkuvasta laaduntarkkailusta

huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on kuitenkin turhaa, koska vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

PATTEREIDEN VAIHTO

Mikäli mittarin näyttö heikkenee huomattavasti tai mittarissa ei ole lainkaan näyttöä, vaihda paristot. Vedä mittari pois paikaltaan ja poista vanhat paristot mittarin taustapuolella olevasta pidikkeestä. Aseta uudet paristot pidikkeeseen (2 x 1.5 V AA) ja työnnä mittari takaisin paikalleen käsitukiputken yläpäähän.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Siirrä pyörää seuraavan ohjeen mukaisesti: aseta laitteen taakse ja tartu toisella kädellä runkoputkesta ja toisella käsituesta kiinni. Nosta laite rungosta etuosassa olevien kuljetuspyörien varaan ja siirrä pyörä kuljetuspyörien varassa työntäen. Laske pyörä lattiaan pitäen laitteesta kiinni ja koko ajan laitteen takana pysytellen. **TÄRKEÄÄ!** Noudata siirto-ohjeita, sillä väärä nosto- ja siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

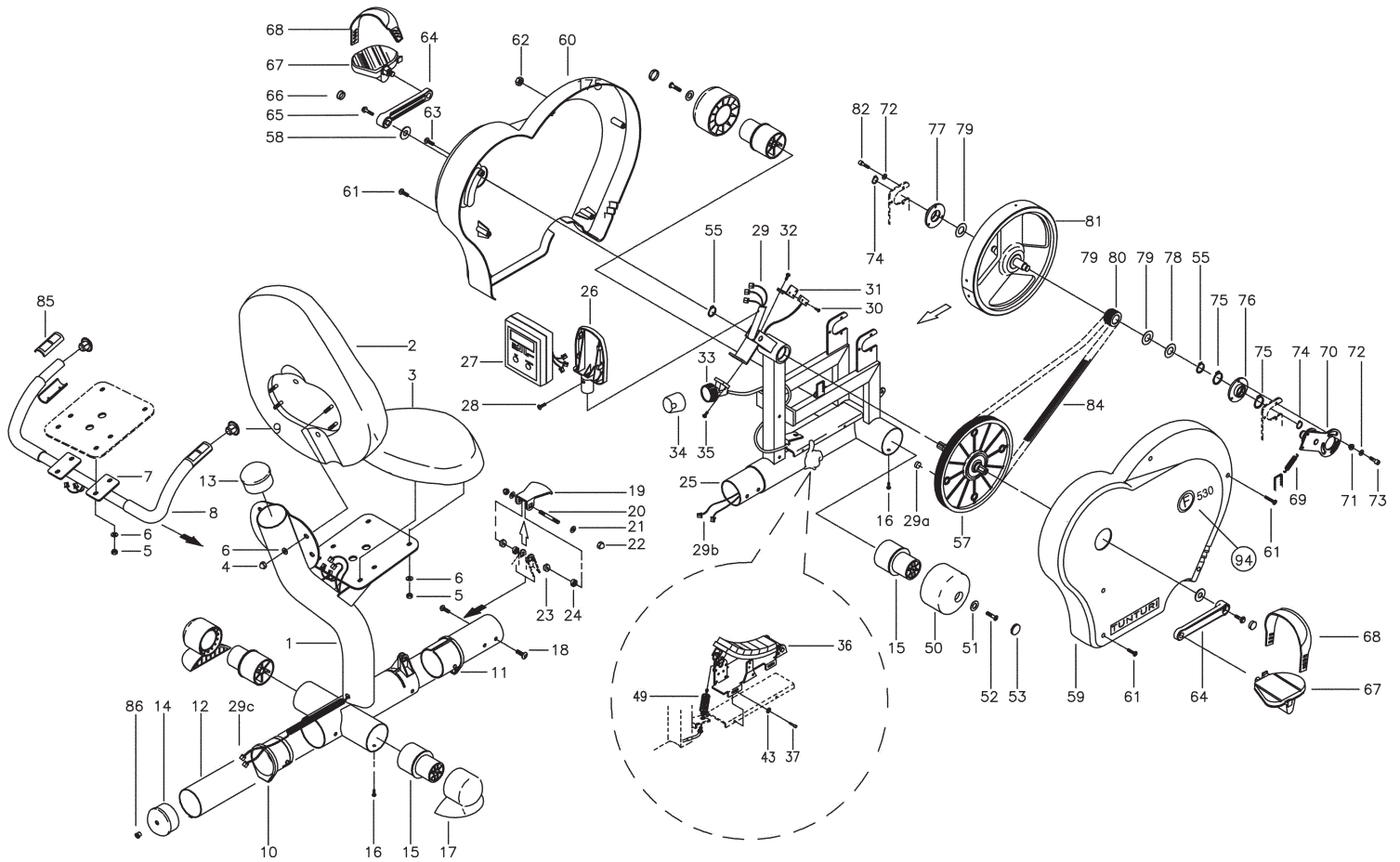
MITAT

Pituus.....	170 cm	Korkeus	104 cm
Leveys	64 cm	Paino	40 kg

Tunturi-laitteet on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

TÄRKEÄÄ! Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi Oy:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

Oikeudet muutoksiin pidätetään jatkuvan tuotekehityksen vuoksi.



1	103 9012	Seat frame	1	32	M5x10 DIN 7981	Screw	2
2	153 9003	Seat back	1	33	373 9004	Tension assembly	1
3	153 9001	Seat bottom	1	34	533 1014	Tension knob	1
4	M8 DIN 1587	Nut acorn	4	35	M5x16 DIN 965	Screw	2
5	M8 DIN 985	Nut nylock	6	36	503 9006	Brake bow compl.	1
6	M8 DIN 125	Washer	10	37	M5x10 DIN 7981	Screw	4
7	203 9003	Handlebar (incl. 8,9,85)	2	43	M5 DIN 125	Washer	4
8	213 9001	Handle grip, pair	1	49	643 9002	Spring	1
9	533 7024	Plug	2	50	533 9001	Transport wheel	2
10	533 9006	Sleeve rear	1	*51	M6 DIN 125	Washer	2
11	533 9005	Sleeve front	1	*52	M6x25 DIN 7985	Screw	2
12	103 9003	Main beam	1	53	533 7031	End cap	2
13	533 9003	End plug	1	55	20 DIN 471	C clip	1
14	533 9014	End plug	1	57	263 9002 P	Hub, compl.(incl. 29a)	1
15	533 9002	Connecting sleeve	4	59	173 9003	Side cover, right (incl. 94)	1
*16	4,2X16 DIN 7981	Screw	4	60	173 9004	Side cover, left (incl. 94)	1
17	533 9007	Foot	2	61	M5x16 DIN 7985	Screw A4	7
*18	M8x20 DIN 7985	Screw	4	62	M5 DIN 934	Nut	3
19	213 9002	Handle, seat lock	1	63	M8x20 DIN 7984	Screw	1
20	343 9001	Axle bolt	1	64	353 9003	Cranks, pair	1
21	M6 DIN 440	Washer	2	65	653 9005	Screw	2
22	M6 DIN 917	Nut	2	66	533 9010	Plug	2
23	523 9004	Clamping pad	2	67	363 1001	Pedals, pair (incl. 68)	1
24	523 9003	Clamping pad	2	68	363 1002	Pedal straps, pair	1
25	103 9004	Front frame	1	69	643 9001	Spring	1
26	503 9004	Meter bracket	1	70	513 9001	Tensioner plate, compl	1
27	233 9004	Meter EU	1	71	72 0609 070 1	Fixing piece	1
-	233 9005	Meter GB/US T-info 20/99	1	72	M5 DIN 9021	Washer	2
*28	M4x15 DIN 7985	Screw	1	73	M5x18 DIN 912	Screw	3
29	403 9010	Sensor	1	74	15 DIN 471	C clip	2
29a	403 9002	Magnet 1	1	75	32 DIN 472	C clip	2
29b	403 9008	Heart rate cable	1	76	523 9005	Bearing housing (incl.75)	1
29c	403 9009	Cable for handle pulse	1	77	523 9007	Bearing housing	1
30	KA35x12 WN1441	Screw	2	78	653 9004	Washer	1
31	503 9003	Sensor bracket	1	79	653 9003	Washer teflon	2

80	263 9004	Pulley, drive belt	1
81	303 9002	Flywh. (incl.55,74,76-80)	1
82	M5x9 DIN 912	Screw	3
84	443 9002	Drive belt	1
85	403 9007	Handlebar pulse sensor	1
86	533 9015	Sleeve	1
94	423 9004	Decal set	1
-	553 9001	Hardware kit (incl. *)	1
-	583 9001	Owner's manual	1



TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
www.tunturi.com